

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keterampilan

Pada hakikatnya keterampilan adalah suatu ilmu yang diberikan kepada manusia, kemampuan manusia dalam mengembangkan keterampilan yang dipunyai memang tidak mudah, perlu mempelajari, perlu menggali agar lebih terampil (<http://hakikatketerampilan.blogspot.com/>). Keterampilan merupakan ilmu yang secara lahiriah ada didalam diri manusia dan perlunya dipelajari secara mendalam dengan mengembangkan keterampilan yang dimiliki.

Keterampilan diterjemahkan sebagai pengorganisasian suatu aktivitas dalam hubungannya dengan objek atau situasi yang meliputi rangkaian keseluruhan sensori, mekanisme gerak, (Pyke dalam Bani Tri Umboro 2009: 8). Suatu keterampilan yang dipandang sebagai aktivitas gerak/ suatu tugas akan terdiri dari sejumlah respon gerak dan persepsi yang didapat melalui belajar untuk tujuan tertentu.

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 58) Mengemukakan bahwa, untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menghasilkan beberapa hasil secara maksimal, sedangkan keterampilan bolavoli adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan permainan bolavoli, yang didukung oleh kemampuan teknik individu maupun regu dalam mengolah suatu permainan bolavoli yang diperoleh dari suatu proses pembelajaran ataupun yang dilakukan secara terus menerus.

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 67) mengatakan bahwa, berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, keterampilan dibagi menjadi dua yaitu: keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) dan keterampilan motorik halus (*fine motor skill*).

- a. Keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*)
Bercirikan lebih melibatkan pergerakan otot-otot besar dan ketepatan gerak tidak begitu penting untuk diperhatikan. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat.
- b. Keterampilan motorik halus (*fine motor skill*)
Bercirikan lebih melibatkan otot-otot kecil terutama yang melibatkan koordinasi mata-tangan, serta memerlukan tingkat derajat ketepatan yang tinggi pada gerakan tangan dan jari seperti melempar dan menangkap.

Menurut *Fiit* dan *Posner* dalam Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 82), belajar keterampilan gerak cenderung lebih menekankan pada tingkat penguasaan. Tahap ini dibagi menjadi tiga, antara lain:

- a. Tahap kognitif
Tahap ini merupakan tahap pemahaman, bagaimana konsep-konsep dipahami. Tahap kognitif sifatnya lebih pada pengetahuan.
- b. Tahap asosiatif
Dengan adanya pemahaman yang sudah dicoba diasosiasikan, dan diimplementasikan sesuai dengan kemampuan yang masih banyak mengalami kesalahan.
- c. Tahap otomatis
Pada tahap ini hasil gerakan merupakan suatu gerakan yang sudah otomatis, karena sudah banyak dilatih sehingga terlihat seakan-akan gerakan tersebut tanpa dipikir, padahal karena dari hasil latihan yang kontinyu.

Salah satu tujuan pemberian program pendidikan jasmani kepada siswa adalah agar siswa menjadi terampil dalam melakukan aktivitas fisik olahraga. Keterampilan seseorang dapat berkembang dengan sendirinya atau melalui proses latihan. Keterampilan seseorang yang berkembang dengan sendirinya disebabkan oleh pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Contoh kasus yang sederhana adalah keterampilan berlari. Tanpa berlatih dalam arti sebenarnya, kemampuan berlari tetap akan berkembang karena adanya pengaruh kematangan. Siapapun anak yang normal pasti akan menguasai keterampilan berlari tanpa harus berlatih.

Perubahan keterampilan anak karena faktor kematangan anak, jelas tidak biasa dikatakan sebagai hasil belajar. Hal ini disebabkan perubahan tersebut bukan karena hasil dari latihan atau pengalaman. Sedangkan hasil langsung dari belajar keterampilan olahraga yakni perubahan perilaku yang bersifat psikomotor yang dapat ditafsirkan dari perubahan dalam penguasaan suatu keterampilan olahraga. Prinsip dasar permainan bolavoli adalah memantul-mantulkan bola agar bola jangan sampai menyentuh

lantai. Keterampilan bermain bolavoli adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan permainan bolavoli. Keterampilan juga harus didukung dengan kemauan dari individunya dalam mengembangkan keterampilan secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan wadah pembinaan olahraga siswa sehingga memperluas pengetahuan siswa mengenai hal-hal yang berkaitan dengan mata pelajaran yang sesuai dengan program kurikulum sekolah. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. (<http://id.wikipedia.org>)

Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pendalaman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah. Ekstrakurikuler merupakan salah satu cara untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya, dalam hal ini adalah cabang olahraga permainan bolavoli. Namun hal itu tidak akan terjadi jika hanya siswa saja yang berupaya untuk meningkatkan prestasinya, guru pembimbing ekstrakurikuler pun harus ikut berupaya untuk meningkatkan prestasi peserta didiknya.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa, dan juga dilakukan waktu libur sekolah (A.P. Pandjaitan, 1986: 15). Ekstrakurikuler suatu kegiatan yang dilakukan oleh siswa-siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik.

Dari uraian di atas, dapat dikatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan di lingkungan sekolah. Dengan tujuan meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, serta mengenal hubungan antar mata pelajaran dalam kehidupan di masyarakat. Sama halnya dalam penjas, diharapkan siswa dapat menguasai suatu cabang olahraga yang diberikan. Banyak cabang olahraga yang terkandung dalam penjas, salah satunya adalah bolavoli.

Dengan kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara teratur, hal itu akan dapat menumbuhkan serta meningkatkan kesegaran jasmani siswa, terutama kepercayaan pada diri sendiri meningkat (A.P. Pandjaitan, 1986: 17). Dengan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk dapat memberikan keterampilan gerak dalam permainan bola besar salahsatunya bolavoli dalam proses pembelajarannya pada penguasaan gerak dan

mengembangkan potensi-potensi yang ada pada siswa dan perlu dikembangkan secara positif. Pemahaman yang lebih mendalam terhadap kecenderungan dan hakikat gerak ini, misalnya melalui teori gerak dan teori belajar gerak, maka memungkinkan guru lebih memahami tentang kondisi apa yang perlu disediakan untuk memungkinkan anak belajar secara efektif untuk penguasaan gerak.

3. Hakikat Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat) yang merupakan seorang direktur di pendidikan jasmani pada Young Men's Cristian Association (YMCA). Bolavoli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis-garis selebar 5 cm. Di tengah-tengahnya di pasang jaring pada lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah khusus anak laki-laki dan untuk anak perempuan kurang lebih 224 cm (Bonnie Robisson, 1997: 12).

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar. Permainan ini termasuk jenis pertandingan beregu karena dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan, yang setiap regu berada pada petak lapangan masing-masing dengan dibatasi net. Setiap regu berusaha memainkan bola agar bola mati dipetak lawan atau berusaha agar bola tidak mati dipetaknya, sehingga diperoleh angka atau kesempatan melakukan servis. Barbara L. Viera dan Bonnie Jill

Fergusson (2004: 2) berpendapat bahwa Bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan setiap tim dipisahkan oleh net.

Berikutnya pengertian permainan bolavoli menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 183)

” permainan bolavoli adalah suatu bentuk permainan yang termasuk dalam jenis olah raga permainan. Voli (volley) artinya pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara sebelum bola jatuh ke tanah. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan yang masing-masing regu terdiri dari 6 pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati di atas jaring atau net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola kedalam lapangannya. Bola boleh dipukul dengan tangan maupun anggota tubuh lainnya dari batas pinggang ke atas dengan pantulan yang sempurna, sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan”.

Bolavoli merupakan sebuah permainan yang bisa dipertandingkan. permainan adalah bagian dari bermain yang mempunyai metode atau cara tertentu sesuai situasi, dan memiliki peraturan-peraturan yang tidak boleh dilanggar. Dalam permainan terdapat semangat keberanian, ketangguhan dan kejujuran pemain. Pembelajaran bolavoli di samping dapat meningkatkan pengetahuan siswa juga dapat meningkatkan keterampilan siswa. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 15) menyatakan bahwa, “Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan secara intensif dengan mengerahkan segala daya dan upaya guna meningkatkan prestasi seoptimal mungkin

dalam usaha untuk memenangkan suatu pertandingan atau perebutan kejuaraan suatu cabang olahraga”.

Dalam melakukan permainan, setiap pemain dituntut harus mengerti dan memahami prinsip-prinsip serta aturan permainan bolavoli. Olahraga bolavoli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu dalam tiap lapangan dan dipisahkan oleh net. Cabang olahraga bolavoli sudah lama dikenal masyarakat Indonesia. Sedangkan bermain merupakan suatu kegiatan yang bentuknya sederhana dan menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Hal ini dapat dilihat pada waktu bel istirahat berbunyi atau bel berakhirnya pelajaran, para siswa langsung berebut keluar kelas untuk bermain di halaman sekolah, siswa berlari berkejar-kejaran, berjingkrak-jingkrak, melompat-lompat, melempar-lempar, dan lain-lain. Bermain yang dilakukan teratur, mempunyai manfaat yang besar bagi siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan.

Bermain itu merupakan kegiatan yang tidak memiliki maksud dan tujuan apa-apa, kecuali sebagai luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau menirukan peran. Dengan kata lain aktivitas bermain dalam nuansa keriangannya itu memiliki tujuan yang melekat di dalamnya. Bermain itu sendiri hakikatnya bukanlah suatu kesungguhan akan tetapi bersamaan dengan itu pula, dilihat dari kesanggupan yang menyerap konsentrasi dan tenaga siswa ketika sedang bermain.

Dengan demikian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa dalam bermain merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh tetapi bermain bukan suatu kesungguhan. Rasa senang bermain itu harus disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan suatu yang terdapat di luar bermain. Bermain senantiasa melibatkan perasaan atau emosi seseorang yang melakukannya, melibatkan pikiran atau panca indera yang pasti aktivitas bermain mendatangkan suka cita dan kegembiraan. Sebagai pelepas dari banyaknya rutinitas sehingga bermain pada anak misalnya berlangsung dengan tidak sungguh-sungguh. Akan tetapi bersamaan itu pula, peneliti melihat kesanggupan yang menyerap konsentrasi dan tenaga siswa ketika sedang bermain.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah lanjutan tingkat pertama yaitu meningkatkan kesegaran jasmani dan keterampilan gerak dasar olahraga bolavoli yang benar.

4. Prinsip dan Konsep Bermain Bolavoli

Dalam permainan bolavoli terlebih dahulu harus diperkenalkan konsep bermainnya, konsep tersebut bisa dijadikan sebagai acuan untuk melaksanakan suatu kegiatan supaya tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaannya. Konsep bermain bolavoli harus dipahami oleh seseorang yang baru akan mempelajari permainan bolavoli, contoh anak yang belum pernah mempelajari bolavoli. Siswa harus memahami konsep bermain terlebih dahulu supaya tidak terjadi kesalahan lagi dalam melakukan permainan bolavoli nantinya, adapun konsep permainan

bolavoli dijelaskan oleh Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 183) menjelaskan bahwa, pemain setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati atas net dan mencegah lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola kedalam lapangannya.

Konsep itulah yang bisa dijadikan patokan dasar dalam mempelajari permainan bolavoli, dengan begitu setiap siswa mampu memahami bagaimana tata cara bermain bolavoli yang baik dan benar. Setelah mengetahui dan memahami konsep permainan bolavoli, siswa dituntut untuk bisa mengaplikasikannya dalam permainan sesungguhnya. Untuk itu siswa juga harus mengetahui prinsip yang ada dalam permainan bolavoli yaitu menjaga bola jangan sampai jatuh dilapangan sendiri.

Dengan adanya prinsip tersebut seseorang yang melakukan permainan bolavoli harus bisa memantulkan bola atau mengoper bola kepada teman seregu dengan tepat supaya nantinya bola dapat diarahkan lagi ke lapangan lawan yang tidak terjaga dengan baik. Dari penjelasan di atas, konsep dan prinsip bermain bolavoli dapat memberikan gambaran kepada siswa sekolah menengah pertama agar mampu bermain bolavoli dengan baik dan benar sesuai prinsip dan konsep bolavoli.

5. Teknik Dasar Bermain Bolavoli

Berkaitan dengan teknik dasar dalam permainan bola voli. Aip Syarifuddin, Muhadi (1992: 187) mengemukakan bahwa” teknik adalah

pemahaman untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang berhubungan dengan permainan bola voli”. Seorang pemain apabila tidak memahami dan menguasai teknik yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang tentunya sangat merugikan tim.

Menurut Suharno (1984: 1), permainan bolavoli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 pemain dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net. Menguasai teknik dasar bolavoli merupakan suatu keharusan agar dapat bermain bolavoli dengan terampil. Teknik dasar merupakan modal bagi setiap pemain untuk dapat melakukan permainan dengan baik (M.M. Faruq, 2009: 48). Dengan mengetahui teknik dasar maka siswa dapat melakukan tugas dalam permainan bolavoli dengan efektif.

Suharno (1981: 35) menjelaskan bahwa teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. Yang berarti dalam keaktifan jasmani seseorang dalam permainan bolavoli dengan melakukan gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien dapat menyelesaikan tugas dalam permainan bolavoli dan teknik dasar bolavoli pada dasarnya merupakan suatu upaya seorang pemain untuk memainkan bola berdasarkan peraturan dalam permainan bolavoli.

a. Servis

Teknik servis merupakan hal yang penting dalam permainan bola voli. Pukulan servis digunakan sebagai awal dimulainya suatu permainan dan dapat pula dikatakan sebagai upaya memulai suatu serangan. Servis dilakukan untuk mengawali suatu pertandingan voli. Servis adalah sentuhan pertama dengan bola (Dieter Beutelstahl, 1986: 6). Banyak yang beranggapan pukulan servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Aip Syarifuddin, Muhadi (1992: 187) mengemukakan bahwa servis atau sajian adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola ke dalam permainan atau tindakan untuk menghidupkan bola ke dalam permainan. 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.

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulainya suatu pertandingan, dengan berkembangnya permainan bolavoli kini servis dijadikan serangan untuk mendapatkan poin sehingga kini servis sudah sangat berkembang teknik maupun variasi dari servis itu sendiri. M.M. Faruq (2009: 64) menyatakan bahwa, servis adalah pukulan bola untuk memulai permainan bolavoli yang dilakukan dari garis belakang lapangan dan

bola dipukul sampai melewati net dan jatuh di lapangan lawan. Seorang pemain yang melakukan servis tentunya harus mampu mengatur arah dan kecepatan bola, sehingga tim lawan akan kesulitan untuk menerima, menahan, maupun mengendalikan servis tersebut. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan putaran bola serta penempatan bola ke tempat kosong, kepada pemain garis belakang kepada pemain yang melakukan perpindahan tempat.

b. *Passing*

1) Teknik dasar *passing*

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007: 22). *Passing* merupakan cara memainkan bola untuk dioperkan teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri, sedangkan umpan bertujuan untuk menyajikan bola kepada teman seregunya untuk melakukan serangan. Durrwachter (1986: 3) mengatakan bahwa pada tahap awal permainan bolavoli sudah memadai apabila pemain menguasai satu unsur dasar yaitu *passing* atas, kemudian baru ditambah dengan *passing* bawah dan *service*. Hal ini berarti bahwa pada latihan dasar kemampuan *passing* atas perlu dikuasai lebih dahulu sebelum kemampuan-kemampuan yang lain. Tidak

menutup kemungkinan *passing* atas pun dapat dijadikan sebagai umpan untuk melakukan serangan.

Pelaksanaan *passing* bawah dan *passing* atas tersebut bergantung pada ketinggian bola. Untuk *passing* bawah ketinggian bola di bawah, sedangkan *passing* atas dari ketinggian dada sampai atas. Set-up atau umpan adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang memiliki tujuan menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregu.

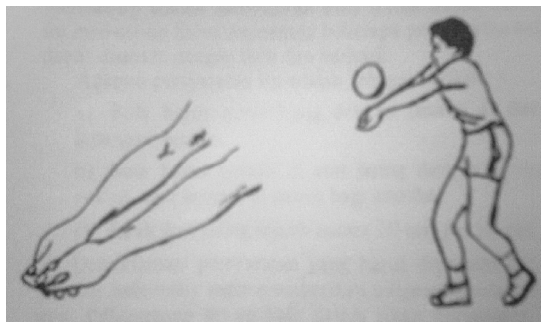
Berikut teknik dasar *passing* dalam bolavoli, yaitu:

a) *Passing* Bawah

Dalam permainan bolavoli salah satu yang sangat penting dan yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah teknik *passing* Bawah. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991: 189) yang dimaksud dengan *passing* bawah ialah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan melalui di atas net. Menurut Barbara L. Viera (2004: 19) *passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari, bahwa operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila

tidak memegang servis. Nuril Ahmadi (2007: 23) menjelaskan bahwa, memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik antara lain:

- (1) Untuk penerimaan bola servis
- (2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa *Smash*/serangan.
- (3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net.
- (4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan.
- (5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.



Gambar 1. Sikap tangan saat perkenaan bola pada saat *Passing* bawah. Sumber : Sukintaka.dkk (1979: 32)

Passing bawah mempunyai manfaat bila menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan baik yaitu pukulan atau servis sekeras apapun pemain tetap akan mampu mengembalikan bola dengan tenang (M.M. Faruq, 2009: 52). Teknik *passing* bawah dapat digunakan sebagai pertahanan untuk menerima *Smash* dari lawan dan dapat pula untuk

pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net.

Berdasarkan batasan *passing* di atas dapat dirumuskan pengertian *passing* bawah adalah teknik dasar memasukkan 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.

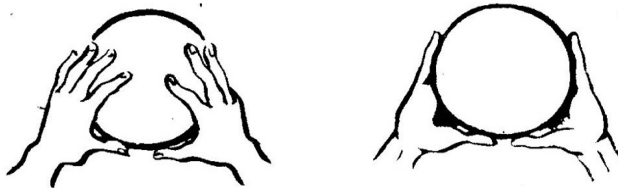
Cara melakukan teknik adalah sebaiknya bola disentuh persis sedikit lebih atas dari pergelangan tangan, sikap lengan dan tangan diupayakan selurus mungkin untuk mencegah terjadinya pergeseran yang memberikan kemungkinan arah bola yang dikehendaki tidak melenceng.

b) *Passing Atas*

Passing atas merupakan penyajian bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langsung ditujukan kelapangan lawan melalui atas jaring.

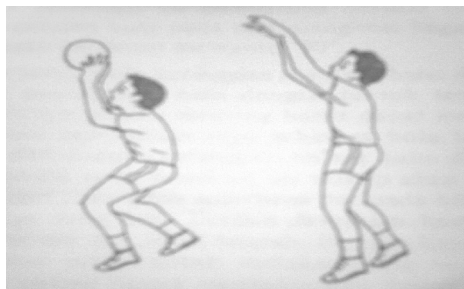
Passing atas dilakukan biasanya para pemula dengan memantulkan di lantai, karena mudah diterima dan tidak disertai kekuatan atau tenaga yang besar seperti bola yang jatuh dari ketinggian. “Cara melakukan *passing* atas adalah

jari-jari tangan terbuka dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan $\pm 45^{\circ}$ (Nuril Ahmadi, 2007: 25).



Gambar 2. Sikap tangan saat perkenaan bola pada saat *passing* atas.

Sumber : Sukintaka.dkk (1979: 30)



Gambar 3. Sikap saat perkenaan bola pada saat *passing* atas.

Sumber : Sukintaka.dkk (1979: 31)

Passing merupakan upaya seseorang pemain bolavoli untuk memainkan bola dengan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoper bola. *Passing* dalam permainan bolavoli pada dasarnya dapat dilakukan dengan *passing* bawah dan *passing* atas. Perbedaan dari *passing* bawah dan *passing* atas terletak

dari perkenaan bola. Pada *passing* bawah perkenaan atau cara memainkannya menggunakan kedua lengan, sedangkan *passing* atas menggunakan jari-jari kedua lengan.

Passing atas merupakan elemen yang penting, dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik. Apalagi jika dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan. Teknik ini biasanya digunakan pemain untuk bola-bola atas yang lebih efektif bila menggunakan *passing* atas. *Passing* atas ini biasanya digunakan untuk mengumpan bola ke pemain dengan posisi *smash* untuk melakukan serangan ke lawan. *Passing* atas dilakukan biasanya para pemula dengan memantulkan di lantai, karena mudah diterima dan tidak disertai kekuatan atau tenaga yang besar seperti bola yang jatuh dari ketinggian.

c. *Smash (Spike)*

Smash (spike) adalah memukul bola ke arah lawan sehingga bola bisa melewati net dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan, dan tim si pemukul bola mendapatkan nilai (M.M Faruq, 2009: 55). Suharno (1984: 16) membagi *smash* menjadi 3 bagian: (a) menurut arah bola yang terdiri dari *smash* silang (*cross spike*), *smash* lurus (*straight smash*), (b) menurut macam *set-up* yang terdiri dari *open*

smash (*smash* normal), *smash* lurus, *quick smash* (*pull smash*), *lob straight smash* c. menurut awalan yang terdiri dari tanpa awalan, dengan awalan, dengan satu kaki, dengan dua kaki.

D. Beutelstahl (1986: 23) membagi tahap melakukan *Smash* menjadi 4 tahap, yaitu: (a) tahap pertama : *Run up* (lari menghampiri), (b) tahap kedua : *take of* (lepas landas), (c) tahap ketiga : *hit* (memukul bola saat melayang di udara), (d) tahap keempat : *landing* (mendarat).

Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991: 191-192) mengemukakan bahwa “*Smash* dilakukan dalam usaha mematikan serangan lawan dengan cepat dan tepat. Gerakan dalam melakukan *smash* hampir sama dengan gerakan orang yang memukul paku dengan martil atau palu”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *smash* atau *spike* adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang biasanya mematikan ke daerah lawan. *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam permainan voli. Gerak pelaksanaan *smash* dilakukan dengan memukul bola yang sedang melambung tinggi melebihi tingginya net. Gerakan memukul dilakukan sambil meloncat. *Smash* merupakan teknik menyerang utama dalam permainan bolavoli. Tujuan utama

dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola.

d. Bendungan (*block*)

Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991:193) mengemukakan bahwa, *Block* adalah tindakan dalam usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola melewati atas jaring, dengan mempergunakan satu atau kedua tangan yang dilakukan seorang pemain atau oleh dua atau tiga orang pemain secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan.

Tujuan *block* adalah menutupi sebanyak mungkin lapangan permainan sendiri dari penyerang. Oleh karena itu, semakin lebar *block* semakin kecil daerah yang tersisa yang harus dijaga oleh pemain bertahan (Barbara L Viera dan Ferguson B.J. 2004: 121).

Semua tingkat kelas dari junior (pemula), yunior maupun senior, harus tetap dilatih *block* dengan baik (Dieter Beutelstahl, 1986: 26). Bendungan dapat dilakukan oleh satu, dua, atau tiga pemain tergantung pada kualitas pemain lawan. Menang atau kalahnya dalam pertandingan tergantung pada kemampuan pemain untuk melindungi pukulan – pukulan *smash* dari lawan.

Menguasai teknik dasar bolavoli merupakan unsur yang sangat mendasar untuk mencapai prestasi bolavoli. kemampuan dasar adalah kecakapan atau potensi menguasai suatu keahlian yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek dan

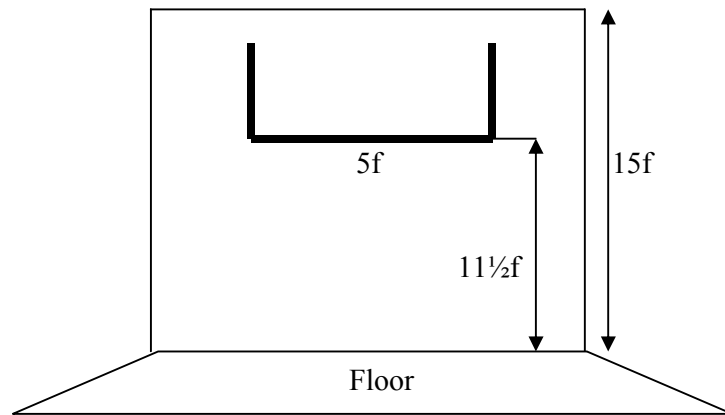
digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakannya. Teknik dasar bermain bolavoli merupakan suatu proses gerak tubuh yang dibuktikan dengan praktek yang dilakukan dengan sebaik mungkin dalam arti efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti guna mencapai hasil yang baik dalam permainan bolavoli. Teknik permainan bolavoli merupakan aktivitas jasmani yang menyangkut cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

5. *Braddy Volley Ball Test*

Braddy Volley Ball Test adalah setiap bola yang memantul dari tembok, lalu dipassing syah sesuai dengan peraturan permainan, dan bola tersebut masuk ke dalam daerah sasaran selama 60 detik. *Braddy test* yaitu untuk mengukur ketepatan permainan bolavoli. Tes ini dapat diuraikan yaitu: tidak ada garis awal yang digunakan. Latihan/ujian dimulai dengan tes dengan melempar bola tepat ke dinding dan passing bola masuk dalam area target di tembok secara berulang-ulang. 60 detik pertama percobaan dicatat. Hanya bola yang tepat saja yang dihitung. Jika pada tahap percobaan bola keluar dari control, test harus diulang dengan melempar bola lagi ke dinding.

Area tes. Ukuran dinding yang halus 15 kaki (450cm) x 15 kaki (450cm). Tinggi Batas Sasaran 11½ kaki (330cm) dan lebar sasaran 5 kaki (150cm). Skor test adalah jumlah yang masuk dalam 1 menit. Bola yang

keluar tidak di hitung. Tapi bola yang jatuh di dalam garis target di hitung.
Validity $R_{xy}=0,86$, Reliability $R_{xy}=0,93$.



Gambar 4. *Wall target for the Braddy volley ball test.*
Ngatman (2001: 9)

Adapun waktu latihan sebelum tes. Beberapa siswa harus mengikuti tes di waktu yang sama. Kira-kira 2 menit tiap anak untuk persiapan dan mencatat hasil tes. Tes ini khususnya digunakan untuk membuat kecepatan klasifikasi dari murid dalam satu kelas.

6. Standar Bolavoli Tingkat SMP (Bolavoli Mini)

Permainan bolavoli sekarang sudah berkembang pesat, hal ini merupakan modal dasar bagi PBVSI khususnya dan pembina bolavoli pada umumnya untuk terus mengembangkan serta meningkatkan mutu bolavoli di Indonesia. Salah satu usaha ini adalah menerapkan teknik-teknik dasar bolavoli sedini mungkin kepada anak-anak usia 9-13 tahun melalui bolavoli mini, permainan bolavoli memerlukan waktu pembinaan yang cukup lama dari awal sampai menjadi pemain yang baik diperlukan waktu antara 6-8 tahun, dengan demikian bilamana mulai usia voli mini

maka diharapkan pada usia 17-21 tahun mencapai puncak prestasi, sehingga seorang pemain akan cukup lama mempertahankan prestasinya, hal ini rupanya sudah disadari baik oleh para pembina maupun oleh anak-anak sendiri. Sayang sekali pada dewasa ini masih banyak guru voli mini bagi anak-anak usia 9-13 tahun cara melatihnya masih sama dengan melatih bagi orang dewasa. Padahal seharusnya cara melatih anak-anak berbeda dengan melatih orang dewasa. Menurut PBVSI (1995: 56) "Pengertian bolavoli mini adalah permainan bolavoli yang dimainkan diatas lapangan kecil dengan empat pemain tiap-tiap tim dan menggunakan peraturan sederhana dilapangan yang panjangnya 12 m lebar 5,5 m". Berikut ini teknik dan peraturan bolavoli mini :

a. Teknik dasar permainan bolavoli mini

Teknik dasar permainan bolavoli mini adalah *Service*, Passing (Passing Atas dan Passing Bawah), Membendung (*blocking*), Smash.

b. Peraturan permainan bolavoli mini

Pada prinsipnya peraturan permainan sama dengan peraturan yang diberlakukan oleh PBVSI, kecuali beberapa hal disesuaikan dengan keadaan anak umur 9-13 tahun:

- 1) Jumlah pemain 6 orang terdiri dari 4 pemain inti yang bermain dan 2 pemain sebagai cadangan.
- 2) Ukuran lapangan panjang 12m, lebar 5,5m, dan garis serang 2m dari garis tengah.
- 3) Tinggi net untuk putra 2.10m dan untuk putri 2m, panjang net 7m.

- 4) Pertandingan dengan sistem dua set kemenangan 2-0 atau 2.
- 5) Bola ukuran nomor 4, garis tengah 22-24 cm, berat 230-250 gram.

7. Karakteristik Perkembangan Siswa Usia Sekolah Menengah Pertama

Masa remaja merupakan masa untuk mencari identitas atau jati diri. Individu ingin mendapat pengakuan tentang apa yang dapat ia hasilkan bagi orang lain. Apabila individu berhasil dalam masa ini maka akan diperoleh suatu kondisi yang disebut *Identity reputation* (memperoleh identitas). Apabila mengalami kegagalan, akan mengalami *Identity Diffusion* (kekaburan identitas). Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Pada anak laki-laki kekuatan ototnya jauh lebih berkembang dibandingkan keterampilan koordinasi gerakan seluruh anggota tubuhnya, berbeda dengan anak perempuan dimana keterampilan dan keselarasan dalam gerakan tubuh terutama jari-jari tangannya mengalami kemajuan yang sangat pesat dibandingkan kekuatan ototnya (Desmita, 2010: 81).

Dilihat dari tahapan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli, anak usia sekolah menengah (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP ini (Desmita, 2010: 36), yaitu :

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks skunder.
- c. Kecenderungan ambivalensi, antarakemungkinan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.

- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara skeptik mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- g. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Siswa SMP mengalami masa remaja satu periode perkembangan sebagai transisi masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut Hurlock (1976: 126), terdapat perubahan-perubahan yang hampir sama yang bersifat universal pada masa remaja yaitu:

- a. Meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada perubahan tingkat fisik dan psikologis.
- b. Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dimainkan.
- c. Dengan perubahan minat dan pola perilaku, nilai-nilai juga berubah.
- d. Sebagian remaja bersikap menunda terhadap setiap perubahan.

Masa remaja dan perubahan untuk mengalami proses untuk mencapai tingkat pemahaman norma dan moral yang lebih baik. Sukintaka (1992: 45) menjelaskan bahwa, anak setingkat SMP kira-kira mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Karakteristik jasmani
 - 1) Laki-laki maupun putri terdapat pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Sering menampilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi yang terbatas.
 - 5) Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik daripada putri.

- 7) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Karakteristik Psikis atau Mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasi
 - 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
 - 3) Mudah gelisah karena keadaan lemah
- c. Karakteristik Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
 - 2) Mengetahui moral dan etika dalam kehidupannya
 - 3) Perasaan yang makin tetap berkembang

Usia anak SMP disebut juga masa remaja awal atau masa puber adalah periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Anak perempuan mengalami percepatan pertumbuhan fisik lebih awal 2 tahun dibandingkan dengan anak laki-laki (Desmita, 2010: 76). Kekuatan otot, ukuran otot, koordinasi gerakan otot serta ketepatan waktu dimulainya proses perkembangan, merupakan faktor-faktor yang menentukan seberapa tinggi tingkat perkembangan motorik anak. Dengan pendidikan jasmani yang berada di lingkup lingkungan sekolah, remaja mendapat suatu pelajaran dan pengalaman yang berharga yang menjadi bekal untuk langkah-langkah pembelajaran di kehidupan selanjutnya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Bani Tri Umboro (2009) dalam penelitiannya dengan judul *“Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Putra SMA Negeri 1 Pundong Bantul”* yang berjumlah 54 siswa dengan kategori sangat baik dengan prosentase 9,26 %, kategori baik 16,67, kategori cukup baik

35,19%, kategori kurang baik 37,04% dan kategori sangat kurang baik 1,85%. Secara keseluruhan tingkat keterampilan bermain bolavoli siswa putra SMA negeri 1 Pundong Bantul dalam kategori cukup baik.

Dan penelitian Tohiran Dwi Haryanto (2010) dalam penelitiannya dengan judul "*Keterampilan Dasar Servis Bawah, Passing Bawah, dan Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Turi Sleman*", dengan hasil penelitian dari 25 siswa, keterampilan dasar servis bawah sebagian besar berkategori cukup baik sebesar 36% (9 anak), berkategori sangat baik sebesar 20% (5 anak), berkategori baik sebesar 20% (5 anak), berkategori kurang baik sebesar 12% (3 anak) dan sangat kurang sebesar 12% (3 anak). Keterampilan dasar *Passing* bawah sebagian berkategori sangat kurang sebesar 48% (12 anak), berkategori kurang baik sebesar 32% (8 anak), berkategori sangat baik sebesar 8% (2 anak), berkategori cukup baik sebesar 8% (2 anak), dan berkategori baik sebesar 4% (1 anak). Keterampilan *Passing* atas sebagian besar berkategori sangat baik sebesar 28% (7 anak), berkategori cukup baik sebesar 20% (5 anak), berkategori kurang baik 20% (5 anak), berkategori sangat kurang sebesar 20% (5 anak), dan berkategori baik sebesar 12% (3 anak).

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan teori yang dikemukakan di atas maka untuk dapat bermain bolavoli yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dalam bermain bolavoli, khususnya keterampilan dasar. Hal ini dikarenakan teknik dasar merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan gerak. Selain itu penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan disamping unsur fisik, mental dan taktik.

Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri. Pembelajaran yang efektif bila dilakukan secara berulang-ulang maka keterampilan baru akan diperoleh. Oleh karena itu selain pembelajaran pendidikan jasmani salah satu usaha untuk meningkatkan keterampilan bermain bolavoli adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan kenyataan di atas perlu adanya penelitian mengenai kemampuan yang dimiliki siswa, hal ini terutama untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bolavoli siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Minggir Sleman tahun ajaran 2011/2012, dengan cara tes dan pengukuran.