

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskriptif Teori**

#### **1. Hakikat Keterampilan**

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Menurut Singer (dalam Rustanti Partini, 2008: 7), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri. Seseorang dikatakan terampil apabila kegiatan yang dilakukan ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dengan kualitas yang tinggi (cepat atau cermat) dengan tingkat keajegan yang relatif tepat.

Menurut Pyke (dalam Rustanti Partini, 2008: 9), keterampilan diterjemahkan sebagai pengorganisasian suatu aktifitas dalam hubungannya dengan objek atau situasi yang meliputi rangkaian keseluruhan sensori mekanisme gerak. Istilah keterampilan (*skill*) sangat terkait dengan konteks pembicaraan. Keterampilan memiliki sinonim dengan kata tindakan atau tugas, dan keterampilan juga dapat digunakan untuk menyatakan kualitas penampilan. Keterampilan dalam konteks belajar dan penampilan menurut Zaichkowsky (dalam Akhiyadi, 1998: 101) dikelompokkan menjadi dua kategori, 1) Keterampilan digunakan untuk melakukan tindakan atau tugas, dan 2) keterampilan yang merupakan kualitas dari sebuah penampilan.

Berdasarkan pendapat di atas keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran. Keterampilan merupakan indikator yang menggambarkan tingkat kemahiran. Keterampilan merupakan indikator yang menggambarkan tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang memerlukan gerak tubuh. Untuk mencapai keterampilan yang baik memerlukan hal-hal sebagai berikut: Pertama adanya kemampuan individu untuk melakukannya, berupa motivasi untuk dapat menguasai gerakan yang diajarkan, kedua proses belajar mengajar menuju kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu. Keterampilan akan semakin baik apabila metode dan teknik dari latihan atau praktek yang dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan menggunakan satu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menghasilkan beberapa hasil secara maksimal.

Menurut Sugiyanto, (dalam Akhiyadi, 2001: 8-13), berdasarkan kecermatan gerakan atau jenis-jenis otot yang terlibat keterampilan gerak dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu: keterampilan gerak kasar (*Gross motor skills*) dan keterampilan gerak halus (*Fine motor skills*).

a. Keterampilan gerak kasar (*Gross motor skills*)

Dalam pelaksanaan gerakan terlibat otot-otot besar sebagai basis utama gerakan seperti pada gerakan lompat tinggi, lempar lembing dan berlari yang melibatkan bagian-bagian tubuh secara keseluruhan.

b. Keterampilan gerak halus (*Fine motor skills*)

Dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot halus sebagai basis utama gerakan, dan hanya melibatkan sebagian dari anggota badan yang digerakan oleh otot-otot halus seperti pada gerakan menarik pelatuk senapan, pelepasan anak panah dari busurnya, dan menangkap bola pada permainan kasti.

Menurut Kamlesh (dalam Akhiyadi: 1998: 18-19), kondisi yang mempengaruhi keterampilan servis bawah permainan bolavoli adalah:

1. Sehat fisik dan mental. Kesehatan fisik-psikis merupakan kesatuan organis yang memungkinkan minat berkembang.
2. Lingkungan sehat dan menyenangkan. Suhu yang normal, udara yang sehat, keadaan yang menarik, merupakan keadaan yang mendorong ketrampilan.
3. Fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk pembelajaran. Lapangan yang rata dan menarik, peralatan yang memadai akan memperkuat keterampilan pada anak
4. Olahraga yang disesuaikan dengan bakat dan naluri. Permainan dan pertandingan merupakan saluran dan sublimasi unsur-unsur bawaan (naluri), seperti ingin tahu, keberanian, ketegasan, sifat memberontak dan sebagainya. Olahraga yang tepat disesuaikan dengan unsur-unsur naluri akan memperkembangkan keterampilan anak secara fisik.
5. Program pendidikan jasmani yang menurut aktivitas. Perkembangan anak membutuhkan aktivitas. Anak-anak tidak akan senang dengan kegiatan yang lamban dan banyak bicara. Permainan dan pertandingan yang menarik akan memberikan minat yang tinggi.
6. Menggunakan *Audio-Visual Aid*. Anak-anak sangat sensitive dengan penglihatan dan pendengaran *TV*, kartu, diagram gambar akan meningkatkan keterampilan mereka untuk belajar dengan baik.
7. Metode mengajar, pemilihan metode belajar yang sesuai akan membantu keterampilan dalam proses belajar mengajar atau pembelajaran.

Menurut Amung Ma'ruf dan Yuda (dalam Sugeng, 2007: 10), tujuan mempelajari gerak adalah mencapai tingkat keterampilan suatu

waktu tertentu dalam olahraga. Dari penjelasan di atas, disimpulkan bahwa seseorang yang dapat melakukan gerakan-gerakan dengan efektif dan efisien dapat dikatakan sebagai orang yang terampil, memiliki keterampilan yang tinggi. Keterampilan dalam pengertian tadi merupakan hasil dari proses pengalaman dan pembahasan. Semakin sering suatu gerakan dilakukan dalam rangkaian yang teratur maka peningkatan yang terjadi mengarah pada suatu tingkat keterampilan. Dalam menciptakan iklim belajar keterampilan servis bawah guru merupakan fasilitator karena lebih dominan dalam mengembangkan aspek kepribadian siswa yang berlangsung secara wajar dan bermakna.

Bila dihubungkan dengan gerak seseorang dikatakan sangat terampil bila bergerak secara efektif atau bila nampak mempunyai potensi yang baik untuk melakukan gerak khusus. Suatu keterampilan yang dipandang sebagai aktivitas gerak/ suatu tugas akan terdiri dari sejumlah respon gerak dan persepsi yang didapat melalui belajar untuk tujuan tertentu. Gerakan keterampilan merupakan salah satu katagori gerakan yang dalam melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh. Keterampilan dianggap sebagai kata benda yang menunjukkan pada suatu kegiatan tertentu yang berhubungan dengan serangkaian gerak yang harus dipenuhi syarat-syaratnya. Di dalam keterampilan ada unsur-unsur pokok yaitu: terdapat beberapa tujuan yang berhubungan dengan lingkungan yang diharapkan, pemenuhan tujuan akhir maksimum, upaya yang

ekonomis ada efisien dalam pelaksanaannya, pelaksanaannya yang cepat dan tepat.

Menurut Sugiyatno (Sugeng, 2007: 13), mengemukakan bahwa secara gerak keterampilan terjadi 3 *fase* belajar, yaitu:

- a. Pada *fase* kognitif  
Guru memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan cara melakukan teknik servis bawah dalam hal ini juga dapat dibantu dengan memperlihatkan gambar. Melalui usaha ini diharapkan siswa dapat menangkap penjelasan atau gerakan dari guru dan menjadi mengerti gerakan yang harus dilakukannya. Siswa memerlukan waktu beberapa saat untuk melakukan gerakan, sehubungan dengan itu siswa diberikan kesempatan secukupnya untuk berkonsentrasi sepenuhnya terhadap konsep dari setiap gerakan.
- b. Pada fase asosiatif  
Setelah melewati *fase* kognitif, siswa diharapkan mengerti konsep gerakan servis bawah. Pada *fase* ini siswa diberikan kesempatan mewujudkan konsep gerakan yang sebenarnya menjadi gerakan terpadu.
- c. Pada fase otonom  
Siswa diharapkan telah menguasai gerakan dengan benar, dan selanjutnya setelah masa-masa latihan dan pengulangan-pengulangan yang benar, cepat dan secara otomatis. Keadaan ini menunjukkan bahwa telah tercapai koordinasi yang baik antara syaraf, otot, dan otak (susunan syaraf pusat). Pada *fase* ini siswa dapat melakukan gerakan dan siswa harus memperhatikan hal-hal lain selain gerakan servis bawah. Hal ini bisa terjadi karena gerakannya sudah dilakukan secara otomatis melalui latihan dengan pengulangan gerakan yang cukup intensif. Pada *fase* ini siswa merangkaikan bagian-bagian.

## **2. Permainan Bolavoli**

### **a. Hakikat Bolavoli**

Menurut Sukintaka (1982: 34), bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu

hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Permainan bolavoli dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Menurut Sukintaka (1982: 35), permainan bolavoli adalah suatu bentuk permainan yang termasuk dalam “Cabang Olahraga Permainan”. Voli artinya pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara sebelum bola jatuh ke tanah. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain, setiap regu berusaha melewati di atas jaring atau net dan mencegah pihak lawan dapat memukul bola dan menjatuhkan bola ke dalam lapangannya.

Menurut Gehard Durrwachter (1984: 3) dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu *tosser* (atau *setter*), *spiker* (*smash*), *libero*, dan *defender* (pemain bertahan). *Tosser* atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. *Spiker* bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh men-*smash* bola ke sebarang net. *Defender* adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan. Permainan bolavoli menurut kemampuan otak yang prima, terutama *tosser*. *Tosser* harus dapat mengatur jalannya permainan. *Tosser* harus memutuskan apa yang harus dia perbuat dengan bola yang didapat dan semuanya itu

dilakukan dalam sekian detik sebelum bola jatuh ke lapangan sepanjang permainan.

Menurut Suharno (1981: 1-2), bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bolavoli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip yaitu teknik dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain *mem-passing* bola dengan bagian badan pinggang ke atas, hilir mudik di udara lewat di atas net agar dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif. Prinsip psikis adalah pemain bermain dengan senang dan bekerjasama dengan baik.

#### **b. Hakikat Bolavoli Mini**

Menurut Bambang, (2007: 11), Permainan bolavoli mini ada perbedaan dengan permainan bolavoli pada umumnya, pada dasarnya permainan bolavoli yang diajarkan di SD adalah bolavoli mini. Karena dalam permainan bolavoli mini jumlah pemain yang dibutuhkan dalam satu regu 4 orang pemain dengan 1 orang cadangan dan pertandingan dua set kemenangan 2-0 atau 2-1.

Menurut HorsBaack (dalam Rustanti Partini, 2008: 9), bolavoli mini adalah cara terbaik untuk mempelajari keterampilan dasar. Permainan bolavoli mini adalah permainan bolavoli yang dimainkan di atas lapangan kecil dengan empat pemain tiap-tiap tim dan

mempergunakan peraturan sederhana di lapangan panjang 12 meter dan lebar 6 meter, (Sekretariat Umum PP.PBVSI, 1995: 56).

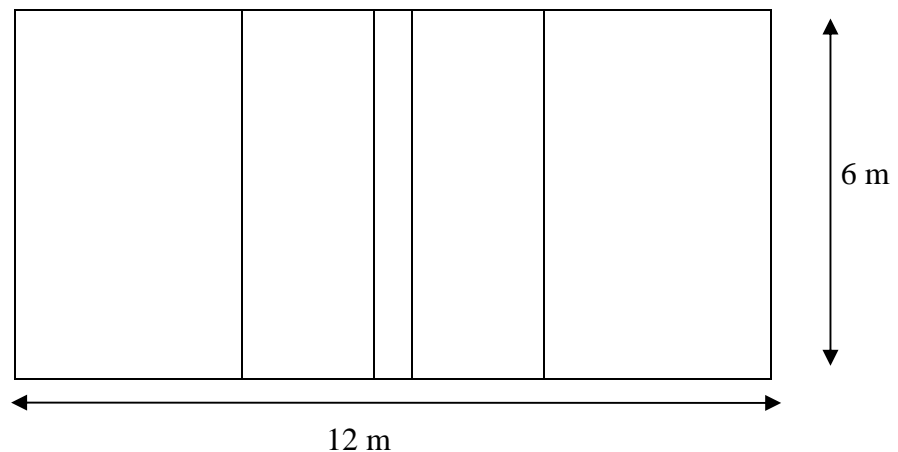
Menurut Bambang, (2007: 14), sarana dan prasarana yang dibutuhkan pada permainan bolavoli mini diantaranya yaitu:

1. Alat dan Fasilitas

Lapangan : Panjang 12 m, Lebar 6m  
Tinggi net : Pa = 210cm, Pi = 200cm  
Alat : Bola no 4, berat 230 – 250 gr  
Panjang Net 7 m, lebar 90 cm

2. Peraturan permainan

- a. Pemain inti berjumlah 4 anak dan pemain cadangan 1 anak
- b. Sistem *really* poin sampai mencapai angka 25
- c. Bila terjadi nilai sama yang dimulai angka 24 dengan 24 maka diakhiri selisih 2
- d. Kemenangan regu ditentukan dengan *two waining set*
- e. Bila kedudukan sama 1-1, maka *rabber set*, sampai salah satu tim mencapai angka 15 itu sebagai pemenang.
- f. Pergantian pemain bebas.



Gambar 1. Lapangan Bolavoli Mini  
Sumber: Bambang (2007: 14)



### 3. Teknik Dalam Permainan Bolavoli

Menurut M. Yunus (1992: 68), teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Menurut M. Yunus (1992: 69), teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan tersebut, seperti biomekanik, anatomi, fisiologi, kinesiologi dan ilmu-ilmu penunjang lainnya. Serta berdasarkan pula peraturan permainan yang berlaku.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), menjelaskan teknik pokok yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli antara lain: (1) Servis, (2) *Passing*, (3) *Smash* dan (4) *blocking* (membendung) antara lain adalah:

#### a. Servis

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Servis merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik saat ini hanya sebagai permukaan permainan, tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

Menurut Theo Kleinmann, (1982: 116), macam-macam servis dalam permainan bolavoli adalah servis atas dan servis bawah yaitu:

#### 1. Servis Atas

Servis atas adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya, kemudian *Server* melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas. Menurut M. Yunus (1992: 70), cara melakukan servis atas antara lain:

##### a) Sikap permulaan

1. Berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri sebelah depan dan jika kidal posisi kaki sebaliknya.
2. Namun ada juga pemain berdiri dengan kedua kaki sejajar dengan menghadap ke net.
3. Bola di pegang di tangan kiri setinggi kepala.
4. Tangan kanan menggenggam atau dapat juga dengan telapak tangan terbuka.

##### b) Gerak pelaksanaan

1. Bola dilambungkan di depan atas lebih tinggi dari kepala.
2. Tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dari bola dan gaya yang mengenai bola harus berjalan memotong garis tengah bola.
3. Untuk menghindari terjadinya putaran pada bola, pergelangan tangan harus difiksir atau dikakukan.

##### c) Gerak lanjutan

1. Gerak lanjutan lengan pemukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau didorongkan ke depan.
2. Jika pukulan dilakukan dengan gerakan yang cepat (pukulan keras) dapat ditaklukan tanpa *follow through*.

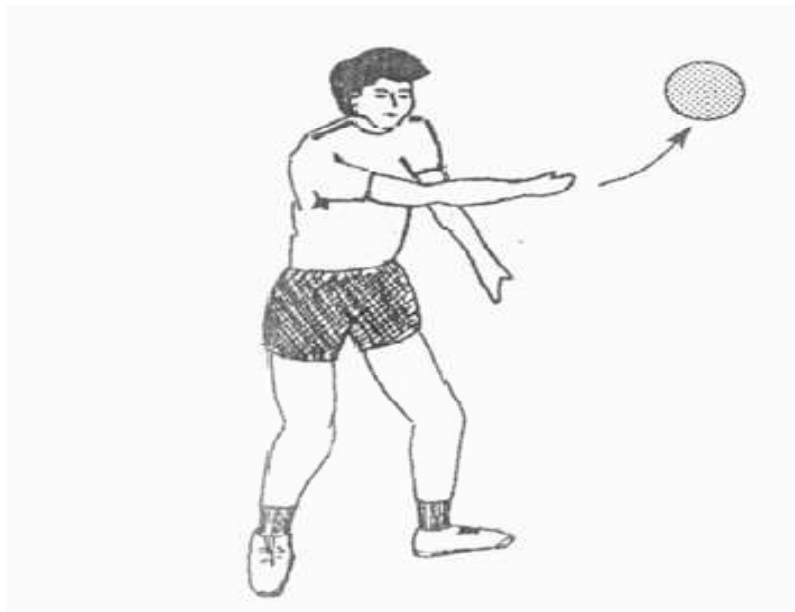
#### 2. Servis Bawah

Servis bawah adalah servis dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola beriap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah. Menurut M. Yunus (1992: 69), cara melakukan servis bawah antara lain:

##### a) Sikap permulaan

1. Berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan.
2. Bagi yang tidak kidal kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya.
3. Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau jangan telapak tangan terbuka.

4. Lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.
- b) Gerakan pelaksanaan
1. Bola dilambungkan di depan pundak kanan setinggi 10 sampai 20 cm.
  2. Pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.
  3. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggaman tangan ditegangkan.
- c) Gerakan lanjutan
1. Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahakan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal.
  2. Siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan.



Gambar 2. Sikap Memukul Bola

Sumber: ( Dieter Beutelstahl, 2005: 10 )

## b. *Passing*

Menurut M. Yunus (1992: 79), *passing* adalah mengoper bola pada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 22), Penguasaan *passing* yang baik akan membantu seorang pengumpan sesuai aturan tertentu yang sudah disepakati. Berdasarkan pada macam teknik dasar *passing* dalam permainan bolavoli, maka teknik *passing* dibedakan menjadi 2 yaitu teknik *passing* atas dan *passing* bawah.

### 1. *Passing* Atas

Menurut Sukintaka (1982: 36), *passing* atas adalah operan yang dilakukan pada saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi. cara melakukan teknik *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hamper saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan  $\pm 45^{\circ}$ . Bola disudutkan dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan. Sikap pergelangan tangan dan jari-jari tidak berubah.

Menurut Barbara L. Viera (2004: 21), 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.

Menurut M. Yunus (1992: 80), cara melakukan *passing* atas antara lain:

- a) Sikap permulaan
  1. Ambil posisi sikap normal yaitu kedua kaki berdiri selebar dada.
  2. Berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan.
  3. Lutut ditekuk dengan badan merendah.
  4. Tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi.
  5. Jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.
- b) Gerakan pelaksanaan
  1. Tepat saat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan eksplosif untuk mendorong bola.
  2. Perkenaan bola pada permukaan jari tengah.
  3. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan.
  4. Kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.
- c) Gerak lanjutan
  1. Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan.
  2. Diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahakan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.



Gambar 3. Sikap Awalan Melakukan *Passing* Atas  
Sumber: ( M.Yunus, 1992: 91 )

## 2. *Passing* bawah

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23), memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. *Passing* bawah merupakan teknik dasar bolavoli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bolavoli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Menurut Barbara L. Viera (2004: 20) “Tahap-tahap dalam melaksanakan *passing* bawah adalah 1) Gerakan mengambil bola, 2) Mengatur posisi, 3) Memukul bola dan 4) Mengarahkan bola ke arah sasaran”.

Menurut M. Yunus (1992: 79), cara melakukan *passing bawah* antara lain:

### a) Sikap permulaan

1. Ambil sikap siap normal dalam permainan bolvoli.
2. Kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkakan ke depan.
3. Berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah.
4. Kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan kanan diletakan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

b) Gerak pelaksanaan

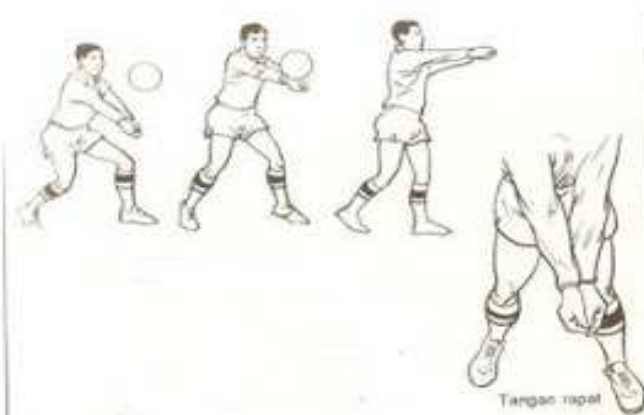
1. Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan lengan.
2. Di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan.
3. Lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus

c) Gerakan lanjutan

1. Setelah ayunan lengan mengenai bola.
2. Kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/ badan.

Menurut Barbara L. Viera (2004: 21), beberapa kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* bawah dalam bolavoli antara lain:

- a. Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, kemudian lanjutan lengan berada di atas bahu.
- b. Tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang. Seharusnya yang ditekuk adalah lutut.
- c. Lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola.
- d. Bola mendarat di lengan daerah siku.



Gambar 4. Sikap *Passing* Bawah

Sumber: (M. Yunus, 1992: 87)

c. *Smash*

Menurut M. Yunus (1992: 108), *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk usaha mencapai kemenangan. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 31), *smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya menukik. *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Menurut M. Yunus (1992: 108), proses gerakan keseluruhan dalam *smash* dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Sikap permulaan  
Berdiri serong lebih kurang 45 derajat dengan jarak 3-4 meter dari net.
2. Gerak pelaksanaan
  - a) Langkah kaki kiri ke depan dengan langkah biasa
  - b) Kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang
  - c) Diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakan disamping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan)
  - d) Sambil menekuk lutut rendah
  - e) Kedua lengan berada di belakang badan
  - f) Segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas
  - g) Pada saat loncatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola setinggi-tingginya di atas net
3. Gerak lanjutan
  - a) Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net.
  - b) Mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengoper dan mengambil sikap siap normal.

d. *Blocking (Spike)*



Menurut Nuril Ahmadi (2007: 26), *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun persentase keberhasilan suatu *block* relatif kecil karena arah bola smash yang akan *diblock*, dikendalikan oleh lawan. *Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block* tangan digerakan ke kanan maupun ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya dijulurkan ke atas tanpa digerakan). *Block* dapat dilakukan oleh satu, dua atau tiga pemain.

#### **4. Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Menurut Rusli Lutan (dalam Akhiyadi, 1998: 23), ada 4 hal yang menjadi indikator atau tolak ukur keberhasilan program pembelajaran pendidikan jasmani termasuk di dalamnya pembelajaran bolavoli di sekolah, yaitu:

- a) Jumlah Waktu Aktif Belajar (JWAB) atau waktu melaksanakan tugas dalam suatu pembelajaran oleh siswa semakin banyak.
- b) Proses gerak pembelajaran tersebut melibatkan semua siswa untuk berperan aktif.
- c) Waktu dalam menunggu giliran relatif sehingga siswa terlibat aktif melakukan tugas.
- d) Guru pendidikan jasmani terlibat langsung dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan demikian jika keempat indikator di atas dapat dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, maka proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan dapat dinyatakan berhasil.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 9), olahraga bertujuan untuk menyehatkan badan, memberikan kebugaran jasmaniah maupun rokhaniah. Kegiatan olahraga sekarang ini telah menjadikan bagian masyarakat kita, baik pada masyarakat atau golongan dengan sosial ekonomi yang rendah sampai yang paling baik. Telah menyadari kegunaan akan pentingnya latihan-latihan yang teratur untuk kesegaran dan kesehatan jasmani dan rohani.

Aktivitas olahraga adalah sesuatu yang penting dalam kehidupan disamping aspek ekonomi, sosial, budaya, seni dan bidang kehidupan manusia lain. Akan tetapi tidak sedikit orang yang meremehkan arti dan makna dalam kehidupannya, meskipun mereka menyadari bahwa olahraga sebagai sesuatu yang mempunyai fungsi sekaligus makna tertentu dalam kehidupan manusia.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 4), pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai cita-cita kemanusiaan.

Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan untuk mrndapatkan kebugaran jasmani, kesehatan maupun kesenangan bahkan ada yang sekedar hobi, sedangkan atlet baik amatir dan professional selalu berusaha mencapai prestasi sekurang-kurangnya untuk menjadi juara. Namun beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain jenis olahraga.

Setiap jenis olahraga memiliki peraturan berbeda-beda seperti halnya dalam permainan bolavoli mini.

## 5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Siswa SD apabila dilihat dari berdasarkan umur, berkisar antara 7-14 tahun. Karakteristik siswa SD dapat ditinjau dari segi jasmani, mental dan sosial.

Menurut Annarino dan Cowell (dikutip oleh Sukintaka, 1992: 41-44), karakteristik siswa SD kelas V dan VI adalah:

- a. Senang permainan dengan bola
- b. Menaruh perhatian permainan yang teoritis
- c. Sifat kepahlawanan yang kuat
- d. Mudah bangkit bila gagal
- e. Sifat kepahlawanan kuat
- f. Perhatian kepada teman makin kuat
- g. Mudah bangkit bila gagal
- h. Mempunyai rasa tanggung jawab yang tinggi
- i. Kemampuan membaca
- j. Menginginkan kelompok sebaya
- k. Rasa bangga berkembang
- l. Mau mengerjakan bila ada dorongan dari yang dewasa
- m. Puas bila dapat menyelesaikan sesuatu dan tidak berbuat salah
- n. Kerja sama meningkat, kepemimpinan nampak
- o. Senang dan loyal pada kelompok

Ada beberapa karakteristik siswa SD yang harus dipahami oleh para guru penjas khususnya pada tingkat sekolah dasar. Sehingga dapat menerapkan metode pengajaran yang tepat saat pembelajaran. Karakteristik siswa SD yang suka bermain setidaknya dapat memberi patokan pada model latihan yang dirancang oleh seorang guru. Model latihan dibuat dengan bermain sehingga peserta didik dapat aktif bergerak. Untuk menentukan model latihan dalam kegiatan pembelajaran yang

berguna bagi siswa, guru pendidikan jasmani perlu mengetahui karakteristik anak.

Menurut Sukintaka (1992: 43-44), kemampuan atau karakteristik siswa sekolah dasar pada umur 11–12 tahun memiliki 3 hal yaitu:

a. Karakteristik fisik

- 1) Otot-otot kaki dan lengan lebih berkembang
- 2) Anak-anak akan lebih sadar akan jasmaninya
- 3) Anak laki-laki senang bertanding yang kasar dan keras
- 4) Anak-anak masa ini ada perbaikan kecepatan reaksi
- 5) Anak-anak umur ini gemar akan jenis-jenis pertandingan
- 6) Lebih terlihatantang adanya jenis kelamin
- 7) Koordinasi baik, karena sudah dapat diajarkan jenis-jenis kegiatan yang lebih sukar.
- 8) Pertumbuhan kaki lebih cepat dari pada pertumbuhan tubuh bagian atas
- 9) Perkembangan paru-paru hampir berahir, sedangkan pernafasan setiap menitnya antara 18-20 kali, serta terlihat nyata adanya perbedaan kekuatan dan keterampilan antara laki-laki dan perempuan.

b. Karakteristik sosial dan emosional

- 1) Bersama dengan kematangan fisik, emosinya pada waktu itu tidak stabil.
- 2) Anak-anak masa ini mudah timbul rasa takjub/ketakjuban
- 3) Anak-anak perempuan menaruh minat pada anak laki-laki
- 4) Anak-anak masa ini emosi biasa berontak
- 5) Mempunyai tanggapan positif terhadap penghargaan dan pujian-pujian
- 6) Rasa kebanggaan berkembang
- 7) Setiap hal yang dikerjakan menginginkan adanya penghargaan atau pengenal
- 8) Khususnya anak laki-laki kemampuan bekerja sama tumbuh dengan cepat, kualitas kepemimpinan nampak
- 9) Anak-anak masa ini mudah memperoleh teman, lebih senang melakukan kegiatan kelompok dari pada kegiatan yang bersifat perorangan.
- 10) Berminat dalam kelompok lebih suka bergabung dalam jenis kelamin yang sejenis.

c. Karakteristik mental

- 1) Anak-anak masa kini lebih gemar bermain-main dengan mempergunakan bola
- 2) Lebih berminat pada permainan-permainan kelompok
- 3) Anak-anak masa ini jiwa kepahlawanannya besar
- 4) Belum mengerti masalah-masalah kesehatan umum
- 5) Kemampuan memusatkan untuk memperhatikan sesuatu terus bertambah
- 6) Memiliki perasaan bangga atas prestasi yang dicapai
- 7) Sangat terpengaruh apabila ada kelompok yang menonjol atau mencapai prestasi tinggi
- 8) Sangat percaya pada orang dewasa
- 9) Dalam melakukan suatu usaha, selalu berusaha mendapat persetujuan guru terlebih dahulu.

Menurut Sukintaka (1994: 45-46), dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa SD terbagi menjadi dua tahap pertumbuhan dan perkembangan yaitu mengenai keadaan jasmani, sosial dan psikis siswa. Selain itu dapat diketahui ada beberapa keburukan dari karakteristik siswa SD antara lain: mudah gelisah, emosi kurang terkontrol dan takut bertanggungjawab karena takut gagal. Dengan keadaan ini siswa memerlukan bimbingan dan dorongan oleh orang yang lebih berpengalaman. Dalam hal ini peranan seorang guru penjas diperlukan untuk membimbing siswanya.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan dengan tema yang penulis pilih dan telah dilakukan sebelumnya adalah:

1. Hasil penelitian yang relevan dilakukan oleh Rustanti Partini pada tahun 2008. Penelitian ini berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Bapangsari, Bagelen, Purworejo”. Jumlah yang mempunyai tingkat keterampilan sebanyak 35

siswa menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif penelitian dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan cara seperti sensus. Hasil penelitian termasuk dalam kategori keterampilan dengan pencapaian baik sekali ada 1 anak (2,26%), baik sebanyak 13 anak (37,14%), sedang sebanyak 10 anak (28,57%), kurang 9 anak (25,71%), dan kurang sekali sebanyak 2 anak (5,71%).

2. Hasil penelitian yang relevan dilakukan oleh Akhiyadi pada tahun 2008. Penelitian ini berjudul “Tingkat Keterampilan Bolavoli Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kalipenten Sentolo Kulon Progo”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 siswa, sebanyak 2 siswa atau 4% termasuk baik sekali, 2 siswa atau 4% termasuk baik, 8 siswa atau 16% termasuk lebih dari cukup, 12 siswa atau 24% termasuk cukup, 8 siswa atau 16% termasuk kurang, 18 siswa atau 36% termasuk kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan bolavoli siswa SD Negeri Kalipenten sebagian besar memiliki tingkat keterampilan dalam klasifikasi kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan kajian teoritik dan penelitian yang relevan di atas, tingkat keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan antara lain: faktor pribadi, pembelajaran dan faktor lingkungan.

Permainan bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Permainan bolavoli sekarang sudah berkembang dengan pesatnya, baik di dunia maupun di Indonesia sendiri. Salah satu usaha untuk meningkatkan mutu permainan bolavoli adalah menerapkan teknik-teknik dasar bolavoli sedini mungkin kepada anak-anak sekitar usia 9-11 tahun. Bolavoli merupakan permainan yang menyenangkan dan menimbulkan kegembiraan sesuai dengan karakteristik anak SD. Namun permainan bolavoli khususnya untuk anak usia SD menggunakan permainan bolavoli mini. Permainan bolavoli mini adalah permainan bolavoli yang dimainkan di atas lapangan kecil dengan empat pemain tiap-tiap tim dan mempergunakan peraturan sederhana di lapangan panjang 12 meter dan lebar 6 meter.

Keterampilan bolavoli merupakan hal utama dalam bermain bolavoli. Keterampilan ini akan memberikan suatu upaya untuk mengarahkan ritme bola untuk mengatur serangan. Dalam berlatih biasanya seorang anak kurang memperhatikan betapa pentingnya penguasaan teknik dasar pada olahraga voli. Penguasaan teknik dasar sangat menentukan terhadap menang atau kalahnya regu dalam suatu pertandingan. Latihan dan frekuensi latihan juga sangat berpengaruh terhadap penguasaan teknik dasar dengan sempurna. Berdasarkan hal tersebut maka penguasaan teknik dasar bermain bolavoli sangat penting sehingga apabila ingin meningkatkan prestasi maka teknik dasar ini betul-betul dikuasai.

Untuk mengetahui sejauh mana keterampilan dasar permainan bolavoli yang dimiliki siswa kelas V/A perlu dilakukan tes keterampilan servis bawah dalam permainan bolavoli keperluan perbaikan proses pembelajaran permainan bolavoli ke depan.