

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, di mana mengajar dan belajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 32), segala upaya yang dilakukan oleh guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada diri siswa. Secara lebih implisit, di dalam pembelajaran, ada kegiatan memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Hubungan belajar mengajar adalah suatu proses timbal balik, dimana terjadi suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah pengajar dan orang yang diajar. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk berhasilnya suatu proses yaitu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dalam belajar mengajar.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran, dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih dari pada yang diajar,

untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, atau ketangkasan. Kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subjek yang sedang belajar. Sedangkan kegiatan belajar merupakan suatu proses yang terjadi di dalam diri masing-masing individu. Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu, apabila terdapat perubahan-perubahan yang bersifat lebih baik dari pada sebelumnya. Perubahan tersebut antara lain keterampilan, pengetahuan, kecakapan, kebiasaan, dan sikap.

Berkaitan dengan belajar Sugiyanto (1998: 232), mengemukakan belajar adalah merupakan sesuatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berpikir untuk mencari pengetahuan, melainkan juga menyangkut gerak tubuh dan emosi serta perasaan, misalnya dari tidak bisa membaca menjadi bisa membaca, tidak bisa melompat menjadi bisa melompat. Perubahan yang terjadi pada seseorang dari hasil belajar relatif lebih permanen sebagai akibat dan pengalaman, latihan atau belajar secara terus-menerus dalam waktu tertentu. Kegiatan belajar dapat terjadi di rumah, di lingkungan tempat tinggal, di lapangan, dan di lembaga-lembaga yang telah disediakan.

Berdasarkan pengertian mengajar dan belajar yang telah diuraikan di atas dapat dikemukakan bahwa, pembelajaran keterampilan merupakan proses yang dilakukan untuk meningkatkan tingkat efisiensi dan efektifitas dalam melakukan suatu gerak sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Pembelajaran passing bawah adalah proses belajar mengajar passing bawah agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan atau keterampilan tentang gerak passing bawah.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa pembelajaran merupakan segala upaya yang dilakukan oleh guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada diri siswa. Pada pembelajaran passing bawah bolavoli guru mengupayakan terjadinya proses belajar mengajar pada diri siswa dengan menggunakan pendekatan bermain dan bolavoli modifikasi berupa bola plastik. Digunakannya bola plastik ini dikandung maksud agar:

- a. Siswa menjadi tertarik untuk mencoba, karena bola yang ringan dan berwarna-warni.
- b. Partisipasi siswa secara keseluruhan meningkat, karena jumlah bola bisa diperbanyak sesuai kebutuhan.
- c. Siswa dapat belajar passing bawah lebih lama, karena bolanya ringan dan tidak sakit di tangan.

Pembelajaran passing bawah bolavoli dapat dilakukan dalam bentuk kelompok, pasangan, dan perorangan, sebagai berikut:

- a. Latihan mengenakan bola dengan baik

Anak berdiri kangkang dengan satu kaki di depan kaki yang lain bola dilambungkan kira-kira 30-40 cm di depan badan dengan dua tangan dijulurkan lurus ke depan. Bola dilambungkan di atas lengan bawah tanpa meluruskan atau gerakan lutut kaki, kemudian ditangkap dan diulangi kembali.

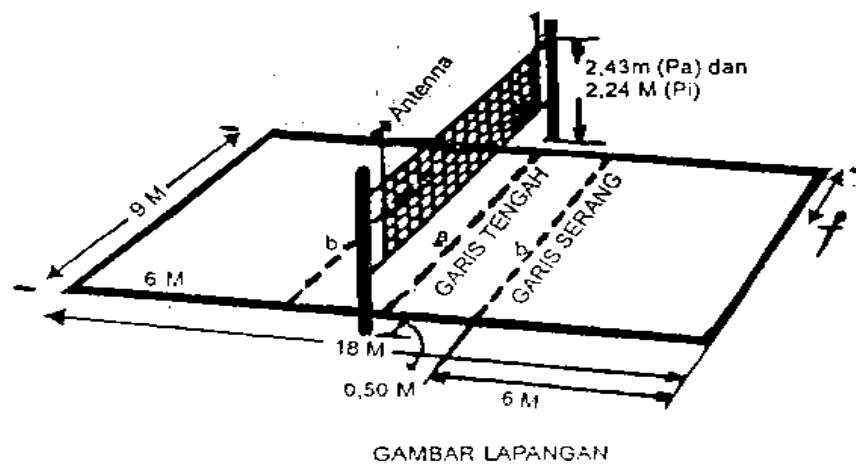
- b. Latihan seperti pada a, tetapi bola dipassing bawah beberapa kali sambil meluruskan lutut.
- c. Bola dipantulkan ke lantai, dipassing bawah dan ditangkap. Pada saat mempassing bawah kedua lengan lurus dimiringkan ke bawah pada saat kontak dengan bola.
- d. Latihan Passing Bawah Berpasangan
Sistematikanya sebagai berikut: dua anak saling berhadapan dengan jarak 2 meter, seorang akan melemparkan bola kepada pasangannya, dan pasangannya tersebut melakukan passing bawah. Setelah gerakan dilakukan beberapa kali bergantian yaitu pelempar melakukan passing bawah dan yang semula melakukan passing bawah menjadi pelempar.
- e. Latihan seperti pada latihan d, tetapi arah bola dari pelempar bervariasi misalnya lurus ke depan, serong ke kanan atau ke kiri.
- f. Latihan passing bawah berkelompok, guru melemparkan bola melewati jarring siswa sambil bergerak berputar melakukan passing bawah jika bola yang di lempar oleh guru mengarah kepada siswa tersebut.

2. Pengertian Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang. Permainan bolavoli dimulai dengan pukulan servis yang dilakukan oleh pemain kanan belakang posisi di daerah servis. Bola harus dipukul dengan satu tangan atau salah satu bagian lengan dan sesudah bola

dilambungkan atau dilepas dari tangan dan sebelum menyentuh salah satu bagian dari badan atau permukaan lapangan. Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, lapangan dibagi dua bagian yang sama besar oleh sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri (M. Yunus, 1992:8).

Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola voli



Gambar 1. Lapangan Bola Voli
Sumber : M. Yunus (1992)

Tujuan para pemain adalah memasukkan bola kearah lawan melewati atas net dengan cara memvoli bola atau memainkan bola sebelum bola menyentuh lantai, bola dapat dipantulkan dengan seluruh anggota badan. Masing-masing regu berhak memainkan bola sebanyak tiga kali sentuhan kecuali perkenaan satu pantulan blok tidak dihitung sebagai pantulan pertama untuk regunya (M. Yunus, 1992 :1).

Menurut M. Mariyanto dkk., (1996:51), latihan bolavoli dapat memberikan pengaruh yang tidak baik terhadap kesehatan antara lain :

- a. Otot menjadi kuat
- b. Otot jantung akan menjadi lebih tebal dan menjadi kuat
- c. Paru-paru menjadi lebih berkembang sehingga pertukaran O₂ di dalam paru-paru akan lebih banyak dan sempurna.
- d. Pergantian zat di dalam tubuh akan menjadi lebih baik karena peredaran darah di dalam tubuh lancar.
- e. Pertahanan tubuh terhadap serangan penyakit bertambah kuat.

Lebih lanjut M. Margiyanto (1996:51), menjelaskan bahwa permainan bolavoli mengandung nilai-nilai sebagai berikut :

- a. Secara langsung dapat membentuk kepribadian anak didik.
- b. Memberi ketangkasan dan kecekatan pada anak didik.
- c. Mendorong anak didik untuk terbiasa hidup bekerjasama dan tolong menolong.
- d. Melatih anak didik untuk duduk terhadap peraturan yang berlaku.
- e. Memupuk keberanian anak didik, sportivitas dan kepercayaan diri.

Permainan bolavoli menurut Suharno HP. (1984 :1), olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik wanita maupun pria. Dengan bermain bolavoli akan berkembang baik secara unsur-unsur daya pikir, kemauan, dan perasaan. Di samping itu kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama self control, disiplin, rasa kerja sama, rasa tanggungjawab terhadap apa yang diperbuatnya.

Ciri-ciri khas lain dari olahraga bolavoli adalah (1) kerja sama : (2) kecepatan bergerak; (3) lompatan yang tinggi untuk mengatasi bola di atas net (smash dan block) dan (4) kreatif. Oleh karena itu pemain bolavoli memerlukan fisik yang baik, profil yang tinggi dan atletis, sehat, trampil, cerdas, dan sikap sosial tinggi agar dapat menjadi pemain yang baik.

Permainan bolavoli saat ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi lagi melainkan menjadi olahraga prestasi. Sehingga menuntut kualitas

pemain yang setinggi-tingginya. Dengan adanya tuntutan prestasi tinggi tersebut maka diperlukan cara memberikan latihan yang efektif dan efisien. Penguasaan teknik dasar yang sempurna akan menjadi dasar untuk mengembangkan mutu permainan.

Awal mula permainan bolavoli tidak ditentukan berapapun jumlahnya pemain dalam satu timnya, namun perkembangan zaman permainan bolavoli mengalami beberapa kali perubahan terutama permainannya. Peraturan yang terbaru saat ini jumlah nilainya dalam satu set adalah 25, kecuali set kelima atau set terakhir hanya 15, dengan menggunakan sistem rally point. Artinya apabila regu lawan mendapat giliran servis regu tersebut mendapatkan angka. Akibat suatu kesalahan adalah kehilangan rally dan regu yang memenangkan rally memenangkan satu angka dan berhak melakukan servis. Apabila dalam permainan bolavoli tersebut kedua regu kedudukan angka sama 24-24, maka permainan dilanjutkan sampai terdapat selisih dua angka, untuk set penentuan dimainkan hanya sampai angka 15.

a. Teknik Latihan Dasar

Teknik dasar dapat diartikan sebagai proses gerak sebagai pondasi dengan tuntutan kondisi gerak sederhana dan mudah. Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai suatu proses kegiatan jasmani atau cara

memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku (Bachtiar, 2000:2.9). Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal (M. Yunus, 1982:68).

Permainan bolavoli merupakan permainan beregu, maka kekuatan dari tim atau regu sangat didukung oleh kecakapan, keterampilan dari masing-masing individu yang tergabung dalam regu tersebut. Selain itu sifat toleransi antara pemain, saling percaya, kerja sama, dan kekompakan dalam bermain merupakan faktor yang menentukan juga dalam kekuatan suatu regu, hal ini dapat tercipta bila mana setiap individu dalam tim tersebut telah menguasai teknik dasar bolavoli.

Teknik dasar permainan bolavoli meliputi : (1) servis; (2) *passing*; (3) umpan/*set-up*; (4) *smash/spike*; (5) bendungan/*block*.

1) Servis

Servis adalah tanda saat dimulainya permainan dan juga merupakan serangan awal bagi regu yang melakukan servis. Servis dapat dilakukan dengan tangan dari bawah yang disebut dengan istilah servis tangan bawah atau dilakukan dengan tangan dari atas

yang dikenal dengan istilah servis tangan atas.

a) Servis tangan bawah

(1) Sikap permulaan

Berdiri di daerah servis dengan kaki kiri di depan (bagi mereka yang tidak kidal). Pegang bola dengan tangan kiri di depan samping pingga, tangan kanan menggenggam atau telapak tangan boleh juga terbuka, lutut agak sedikit ditekuk berat badan di tengah.

(2) Gerak Pelaksanaan

Bola dilambungkan ke atas kira-kira 60 s/d 100 cm, atau hanya sekedar dilepas, tangan kanan sebagai tangan pemukul diayunkan ke belakang jauh, dengan siku lurus, kemudian dengan cepat tangan diayunkan ke belakang.

(3) Gerakan Lanjutan

(a) Sikap Permulaan

Berdiri di daerah servis, kaki kiri sedikit di depan bagi yang tidak kidal dan bagi yang kidal sebaliknya. Lutut sedikit ditekuk dengan tangan kiri memegang bola dan tangan kanan memegang bagian atas bola.

(b) Sikap Pelaksanaan

Bola dilambungkan bersamaan dengan itu tangan kanan tarik ke atas belakang, kemudian tangan kanan memukul bola yang berada di atas depan kepala

setinggi raihan tangan kanan. Saat memukul tangan kanan meraup seperti menaungi bola.

(c) Gerak Lanjutan

Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dan gerak langkah kaki ke depan segera masuk ke lapangan permainan mengambil sikap siap normal.

2) Passing

Passing adalah upaya seseorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu gerakan teknik tertentu yang tujuannya untuk mengoper bola kepada teman seregunya untuk memainkan bola di lapangan sendiri, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan.

a) Pasing bawah

(1) Sikap Permulaan;

Ambil sikap siap normal dalam posisi, yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan, berat badan bertumpu pada kedua kaki, sikap sedikit jongkok sambil kaki dibuka kedua tangan rapat dan berjulur lurus, sikap tubuh merendah, dengan kedua lengan bawah seperti mengangkat, kedua tangan saling terkait.

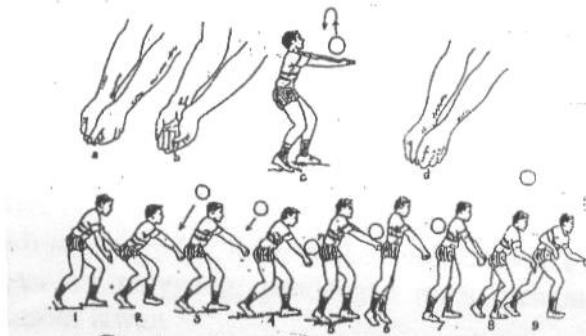
(2) Gerakan Pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak

pada sendi bahu, dan siku benar-benar dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada lengan bawah di atas pergelangan tangan di bawah siku, lengan diayunkan dan diangkat untuk mengarah bola.

(3) Gerakan Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kembali mengambil sikap siap normal. Secara lebih jelas M. Yunus (1992:129) menggambarkan gerakan passing bawah sebagai berikut :



Gambar 2. Gerakan Passing Bawah
Sumber : M. Yunus (1992)

b) Passing Atas

(1) Sikap Permulaan :

Posisi tiap normal, yaitu kedua kaki merenggang berat badan pada kedua kaki, lutut ditekuk merendah, jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan setengah bola.

(2) Gerakan Pelaksanaan

Pada saat bola di atas depan dahi, lengan diluruskan gerakan eksplosif untuk mendorong bola, pada waktu perkenaan dengan bola jari-jari agar ditegangkan, dan

diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar dapat mengarahkan sesuai dengan kehendak pemain.

(3) Gerakan Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik lanjutkan dengan luruskan tangan ke depan atas sebagai satu gerakan lanjutan dan bersiap kembali ke posisi normal.

3) Smash

Smash adalah pukulan utama dalam penyerangan dalam rangka usaha untuk mencari kemenangan, dengan cara memukul bola menemukik kearah lawan.

a) Sikap Permulaan

Berdiri siap loncat dengan jarak renggang dari arah net

b) Gerakan Pelaksanaan

Langkahkan kaki ke depan kemudian diikuti dengan tolakan dengan bertumpu pada kedua ujung telapak kaki dan kedua lutut ditekuk, badan sedikit condong ke depan, tangan disamping kepala berfungsi sebagai keseimbangan tubuh saat di udara. Begitu pola berada di dekat smasher, maka segera memukul secepatnya ke arah yang dikehendaki.

c) Gerakan lanjutan

Setelah memukul bola, tangan ditarik kembali pada posisi semula, bersamaan mendarat kembali bertumpu pada kedua kaki dan kaki lentur.

4) Block (bendungan)

Block merupakan data upaya untuk menahan bola yang dipukul lawan di dekat net, agar serangan lawan dapat dipatahkan.

a) Sikap Permulaan

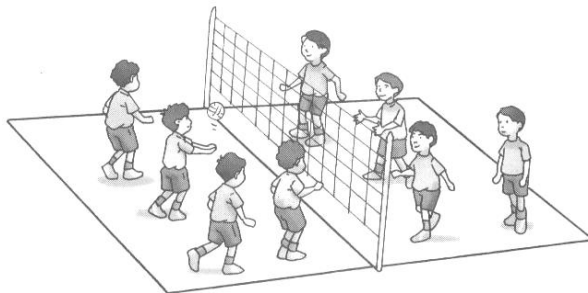
Berdiri di depan jarring, kedua kaki sejajar, lutut ditekuk kedua tangan siap di depan dada, jari-jari renggang, pandangan mata mengamati arah bola dan mengamati smasher lawan.

b) Sikap Pelaksanaan

Meloncat dengan menjulurkan tangan ke arah datangnya bola tangan membendung bola yang dipukul lawan.

c) Sikap Lanjutan

Setelah membendung bola kedua tangan ditarik kembali ke posisi awal, mendarat dengan kedua kaki lentur dan mengambil sikap siap normal.



Gambar 3. Permainan Bolavoli
Sumber : Tim Abdi Guru (2006)

5) Passing Bawah

Passing bawah adalah penerimaan bola dengan gaya menggali. Passing bawah merupakan satu-satunya cara untuk menerima servis yang sulit atau bola liar, kemudian cepat-cepat pindah keposisi

yang terbaik untuk menerima bola tersebut kemudian melakukan passing bawah sesuai dengan tujuannya mengarahkan bola.

Passing bawah dapat dilakukan dengan dua tangan dan satu tangan, hanya saja teknik passing bawah dengan satu tangan hendaknya hanya dilakukan bila terpaksa atau tidak mungkin untuk melakukan passing bawah dengan dua tangan, misalnya: bola yang jatuh di sebelah kanan dan kiri badan dan cepat datangnya.

Dalam latihan passing bawah hendaknya dilatih teknik-teknik permainan bola yang meliputi: Penerimaan servis, Penerimaan bola smash, Penerimaan bola pantulan dari net.

Prinsip pokok dalam melakukan passing bawah menurut Nuril Ahmadi (dalam Panduan Olahraga Bola Voli : 2007), sebagai berikut: memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain: untuk penerimaan bola servis, untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang jauh di luar lapangan permainan, untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Adapun teknik passing bawah adalah sebagai berikut :

- 1) Sikap Permulaan

- a) Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh.

- b) Genggam jemari tangan.
- c) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar.
- d) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- e) Bentuk landasan dengan lengan.
- f) Sikut terkunci.
- g) Lengan sejajar dengan paha.
- h) Pinggang lurus.
- i) Pandangan ke arah bola.



Gambar 4. Sikap Tangan Memukul Pada Saat Passing Bawah
Sumber : M. Mariyanto (1996)

- 2) Sikap saat perkenaan
 - a) Terima bola di depan badan.
 - b) Kaki sedikit diulurkan.
 - c) Berat badan dialihkan ke depan.
 - d) Pukullah bola jauh dari badan.
 - e) Pinggul bergerak ke depan.
 - f) Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam permukaan yang luas di antara pergelangan tangan dan siku.



Gambar 5. Saat Perkenaan Bola Passing Bawah
Sumber : M. Mariyanto (1996)

3) Gerakan lanjutan

Setelah bola berhasil dipassing bawah maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

- a) Jari tangan tetap digenggam.
- b) Sikut tetap terkunci.
- c) Landasan mengikuti bola ke sasaran.
- d) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- e) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

Demikian teknik terima passing bawah pada umumnya. Sebenarnya penggunaan teknik terima passing bawah ini pada prakteknya ada tiga macam katrgori. Ketiga kategori tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Bila bola jatuhnya setinggi bahu si penerima, maka penggunaan teknik terima passing bawah adalah sebagai berikut: pertama-tama penerima harus mengambil posisi sedemikian rupa

(misalnya dengan mengadakan langkah surut) sehingga bola akan berjarak sejangkauan lengan surut, sehingga bola akan berjarak sejangkauan lengan si penerima. Saat perkenaannya seperti yang pernah diuraikan terdahulu, hanya disini agar pada saat lengan diayunkan dari bawah ke atas dengan cara meluruskan lutut dan badan dalam keadaan tegak. Gerak demikian ini sebenarnya bertitik tolak kepada usaha agar pantulan bola pada saat mengenai bagian proximal dari pergelangan itu dapat memantul 90^0 .

- 2) Bila bola jatuh diantara bahu dan panggul. Secara ideal penerimaan bola dengan teknik terima passing bawah sebenarnya pelaku memang harus dapat menempatkan diri pada posisi sedemikian rupa sehingga bola tepat berada di depannya dan dengan ketinggian antara bahu dan panggul. Sebab pada posisi yang demikian ini relatif akan dibutuhkan koordinasi badan yang lebih sederhana daripada bola jatuh pada ketinggian yang lain. Dengan demikian setabilnya bola akan lebih terjamin dan lebih terarah. Dengan keadaan seperti tersebut di atas maka untuk melaksanakan teknik terima passing bawah cukup hanya mengayunkan lengan dari bawah ke atas depan saja.
- 3) Bila bola jadi jatuh setinggi panggul ke bawah. Biasanya menerima bola dalam keadaan demikian itu perlu diadakan langkah ke depan sebelum mengenakan bagian proximal dari

pergelangan tangan kepada bola. Setelah melangkah kedepan segera diikuti ayunan lengan dari bawah ke atas depan dalam keadaan lurus dan difixir, maka pada saat proximal dari pada pergelangan tangan mengenai bola bersamaan dengan itu diikuti gerakan penurunan panggul ke bawah. Gerakan ini merupakan gerakan mengungkit. Jadi bola diungkit ke atas dengan jalan ayunan lengan dan ditambah penurunan panggul. Maksud dari gerakan ini tidak lain agar bola dapat dipantulkan ke atas dengan sudut pantul 90^0 .

Berkaitan dengan pembinaan bolavoli memainkan bola dengan teknik passing bawah ini adakalanya harus dilakukan dengan satu tangan, yang mana posisi bola tidak memungkinkan untuk dipassing dengan dua tangan. Bola jatuh jauh dari pemain baik di samping atau di depan. Uraian berikut akan dikemukakan beberapa teknik passing bawah dengan satu tangan.

Kesalahan-kesalahan umum pada teknik passing bawah:

- 1) Lengan memukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya.
- 2) Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90^0 .
- 3) Perkenaan bola pada kepalan telapak tangan.
- 4) Kurang sejajar dari dua lengan bawah sebagai pemukul.

- 5) Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan dan kaki.
- 6) Terlalu eksplosif gerakan ayunan secara keseluruhan sehingga bola lari jauh menyeleweng.
- 7) Kurang menekuk lutut pada langkah persiapan pelaksanaan.
- 8) Perkenaan bola pada lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada) sehingga bola arahnya ke atas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan passing.
- 9) Bola tinggi yang sebenarnya diambil dengan passing atas, mengapa pengambilan dilakukan dengan passing bawah.
- 10) Terlambat melangkah ke samping atau ke depan agar bola selalu terkurung di depan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul.
- 11) Pemain malas melakukan passing atas terutama pada wanita setelah menguasai passing bawah.
- 12) Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan datangnya bola (cepat, lambat, berputar atau tidak keadaan bola yang datang).
- 13) Lengan pemukul digerakkan dua kali.
- 14) Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

3. Bola Plastik

Menurut pengamatan peneliti dan sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa metode yang diterapkan pada penelitian ini adalah pendekatan

bermain dengan alat bantu bola plastik untuk meningkatkan proses pembelajaran passing bawah siswa. Berkaitan dengan bola plastik sebenarnya hanya merupakan bola sederhana yang sering digunakan oleh anak-anak untuk bermain sepakbola baik dilapangan maupun halaman rumah.

Bola plastik merupakan bola yang terbuat dari bahan plastik, bahan plastik sebagai lapisan luar. Bola plastik merupakan bola yang cukup menarik bagi siswa karena bentuknya yang warna-warni, bola plastik memungkinkan untuk digunakan belajar passing bawah siswa seusia kelas IV Sekolah Dasar karena dapat berfungsi sebagai pelindung rasa sakit. Bola plastik ini berdiameter 65,5 cm dan berat 100 gram. Dengan ukuran berat yang cukup ringan ini sangat sesuai digunakan pada siswa Sekolah Dasar yang sebagian siswa masih belum kuat otot lengannya. Diharapkan pula dengan spesifikasi bola plastik tersebut dapat memotivasi siswa dalam belajar passing bawah bolavoli.

4. Pendekatan Bermain

a. Hakikat Bermain

Menurut Rusli Lutan, dkk. dalam Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000: 74), bermain merupakan kegiatan hakiki kebutuhan dasar manusia. Sedangkan Herman Subarjah (2007: 1.5), bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tanpa ikatan peraturan. Bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh

kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sebagai aktivitas yang menyenangkan, bermain memberikan banyak manfaat bagi yang melakukannya. Dengan bermain, anak dapat melakukan segala hal yang diinginkan, anak akan terus bermain selama permainan tersebut menimbulkan kesenangan. Anak terkadang sampai merasa kehabisan tenaga untuk bermain.

Menurut Carl Bucher dalam Herman Subarjah (2007: 1.3), permainan telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira dan rileksasi. Sedangkan menurut Syamsir Aziz (2005 : 1.4-1.5), permainan adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan.

Menurut Sukintaka (1991: 17), permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah meningkatkan kualitas manusia, atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang mempunyai sasaran keseluruhan aspek pribadi manusia.

Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007:1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri

utama sebagai berikut :

- 1) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- 2) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- 3) Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.
- 4) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental. Beberapa pengaruh bermain bagi perkembangan anak seperti yang dijelaskan oleh Herman Subarjah (2007:1.27), yaitu pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, perkembangan fungsional tubuh dan perkembangan mental.

Dari berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan. Dalam hal ini bermain dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah dengan memodifikasi pembelajaran bolavoli dalam bentuk permainan melempar bola dengan menyenangkan. Sehingga akan menambah motivasi anak untuk melakukannya serta meningkatkan pembelajaran.

b. Metode Bermain

Materi pembelajaran bolavoli mini mengacu pada Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (2007: 23), sebagai berikut:

Standar Kompetensi (SK): 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar (KD): 6.2 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama regu, sportifitas dan kejujuran.

Materi: Bola Voli Mini

Teknik dasar permainan bola voli mini passing bawah

Kegiatan pembelajaran:

Melakukan teknik dasar bolavoli passing bawah

5. Metode Pembelajaran

Untuk meningkatkan hasil belajar dibutuhkan metode, menurut M. Sobry Sutikno (2009: 87), metode diartikan sebagai suatu cara atau prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan tertentu. Hal senada dikemukakan Aip Syarifuddin (1992: 185), metode adalah cara atau aturan untuk mencapai tujuan. Suatu metode atau cara yang dipilih tentunya telah dipikirkan dengan seksama sehingga merupakan pola tertentu untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan pengertian metode yang dikemukakan oleh dua ahli

tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode pembelajaran adalah suatu cara yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah bola plastik untuk meningkatkan proses pembelajaran passing bawah bolavoli.

Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 89), terdapat beberapa ciri dari sebuah metode yang baik adalah sebagai berikut:

Berpadunya metode dari segi tujuan, memiliki daya sesuai dengan watak siswa dan materi, dapat mengantarkan siswa pada kemampuan praktis, dapat mengembangkan materi, memberikan keleluasaan pada siswa untuk menyatakan pendapatnya, mampu menempatkan guru dalam posisi yang tepat, terhormat dalam keseluruhan proses pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran terdapat komponen siswa dalam proses belajar dan guru yang memberikan materi pembelajaran (mengajar). Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya dengan menerapkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Metode pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan yang terarah dan pemecahan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya tujuan dengan mengacu pada metode pembelajaran yang terkendali, dengan seksama menyusun seri-seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

Metode pembelajaran merupakan salah satu bagian, integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang

diterapkan guru. Dalam memilih metode pembelajaran banyak pertimbangan yang dapat dipergunakan, secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik, membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penerapan metode pembelajaran yang dilakukan seorang guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal.

Metode yang diterapkan pada penelitian adalah melalui pendekatan bermain dengan alat bantu bola plastik untuk meningkatkan proses pembelajaran passing bawah siswa. Dengan menggunakan alat bantu bola plastik pada pembelajaran passing bawah bolavoli diharapkan siswa akan:

- a. Lebih termotivasi untuk belajar passing bawah bolavoli.
- b. Meningkatkan frekwensi belajar passing bawah bolavoli siswa.
- c. Tidak merasakan sakit lagi setelah belajar passing bawah bolavoli.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar (SD)

Karakteristik siswa merupakan hal penting untuk dipahami seorang guru, dengan harapan guru akan mampu menerapkan metode yang tepat

bagi siswanya. Karakteristik siswa SD menurut Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2005: 8.22) adalah sebagai berikut:

- a. Pertumbuhan tubuh yang cepat dan sangat berminat pada aktivitas jasmani.
- b. Mereka membangkan kekuatan jasmaninya, sehingga mereka cenderung memilih pemimpin yang mempunyai fisik yang kuat.
- c. Pendidikan jasmani merupakan sarana pembentukan keterampilan sosial antara lain: penguasaan diri terhadap keinginan dan lamunannya, belajar menghargai orang lain, dan peka terhadap kebutuhan orang lain serta saling mengerti.
- d. Karakteristik yang perlu diperhatikan oleh guru ialah:
 - 1) Memperbaiki koordinasi tubuh dalam melempar, menangkap, memukul, melompat dan berlari.
 - 2) Pertumbuhan dan ketahanan jasmani meningkat pesat.
 - 3) Koordinasi antara tangan dan mata lebih baik.
 - 4) Anak-anak pada masa ini sangat dinamis sehingga kecelakaan sering terjadi.
- e. Karakteristik sosial dan emosional yang perlu diperhatikan guru adalah:
 - 1) Mudah terpengaruh, dan mudah tersinggung.
 - 2) Hidup dalam khayalan masih peka sehingga terkesan pembual, dan senang berpura-pura menjadi seorang yang dikagumi. Senang menggoda dan menyakiti temannya.
 - 3) Mempunyai kemauan yang kuat.
 - 4) Kurang hati-hati, senang membuat gaduh dan senang cari pembenaran (rasionalisasi).
 - 5) Menginginkan kebebasan walaupun tetap dalam perlindungan orang dewasa.
 - 6) Lebih senang permainan beregu daripada permainan yang bersifat perorangan.
 - 7) Suka membandingkan dirinya dengan teman-temannya (keberhasilan, kegagalan, dan prestasi).
 - 8) Senang pada bunyi-bunyian dan irama.
 - 9) Senang meniru orang yang dipujanya.
 - 10) Senang aktivitas yang bersifat lomba atau pertandingan.

Untuk dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani pada umumnya dan keberhasilan belajar passing bawah pada khususnya, sesuai dengan karakteristik siswa tersebut di atas maka guru pendidikan jasmani hendaknya:

- a. Memberikan tuntunan dalam mempraktikkan dan membiasakan sikap

tubuh dan gerakan tubuh yang baik.

- b. Memberikan tuntunan dalam mencapai ketangkasan atau keterampilan gerak dasar dalam olahraga.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sugiyono (2010) yang berjudul “Upaya Peningkatan Kemampuan Servis Bawah dan passing bawah dengan Media Bola Plastik dalam Pembelajaran Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Suryodiningratan I Yogyakarta”. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pemberian permainan bolavoli dengan bola plastic dalam pembelajaran pendidikan jasmani bolavoli dapat meningkatkan daya tarik (minat), semangat (motivasi) dan kerjasama tim.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Supriyati (2009) yang berjudul “peningkatan pembelajaran permainan servis dan passing melalui modifikasi bola plastik pada siswa SD Keputran IV Yogyakarta”. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pemberian permainan bolvoli dengan alat yang dimodifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani bolavoli dapat meningkatkan semangat, antusiasme siswa, suasana senang bagi siswa dan peningkatan nilai siswa.

C. Kerangka Berpikir

Pengertian metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses belajar pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan. Dengan demikian, salah satu keterampilan guru yang memegang peranan penting dalam proses

pembelajaran adalah keterampilan memilih metode.

Pemilihan metode berkaitan langsung dengan usaha-usaha guru dalam menampilkan pembelajaran yang sesuai dengan situasi dan kondisi sehingga pencapaian tujuan pembelajaran dapat diperoleh secara optimal. Oleh karena itu satu hal yang sangat mendasar untuk dipahami guru adalah bagaimana memahami kedudukan metode sebagai salah satu komponen bagi keberhasilan kegiatan pembelajaran yang sama pentingnya dengan komponen-komponen lain dalam keseluruhan komponen pendidikan.

Pengalaman membuktikan bahwa kegagalan pembelajaran salah satunya disebabkan oleh pemilihan metode yang kurang tepat. Kelas yang kurang bergairah dan kondisi siswa yang kurang kreatif dikarenakan pemilihan metode yang kurang sesuai dengan sifat bahan dan tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran. Karena itu, dapat dipahami bahwa metode adalah suatu cara yang memiliki nilai strategis dalam kegiatan pembelajaran. Dikatakan demikian karena metode dapat mempengaruhi jalannya kegiatan pembelajaran.

Sebagaimana dijelaskan di atas bahwa pada kenyataannya tidak semua materi pelajaran dapat diajarkan pada siswa dengan hasil sesuai dengan yang diharapkan, demikian juga dengan yang peneliti lakukan selama ini, di mana dalam pembelajaran bolavoli mini khususnya passing bawah, ternyata siswa masih banyak yang kesulitan dalam melakukan tehnik passing bawah dengan benar. Kesulitan tersebut disebabkan karena selama ini pembelajaran passing bawah bolavoli masih menggunakan bola standar, yang pada kenyataannya

bola standar dirasakan oleh siswa masih terlalu berat dan sakit pada lengan.

Berangkat dari kegalan tersebut maka peneliti berusaha melakukan perbaikan atau tindakan agar materi yang diajarkan menjadi berhasil sesuai yang diharapkan. Untuk mengatasi proses pembelajaran passing bawah, maka tindakan yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan alat bantu bola plastik. Tujuannya adalah untuk meningkatkan proses pembelajaran passing bawah bolavoli sesuai yang diharapkan.