

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Multilateral

a. Pengertian Multilateral

Menurut Lumintuarso (2013: 6) gerak multilateral merupakan penggabungan dari berbagai gerak dasar dan dasar gerak keterampilan olahraga. Gerak dasar dibagi menjadi tiga jenis gerak utama yaitu gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor adalah gerak dari seluruh tubuh melalui ruangan atau jarak tertentu seperti gerak berjalan, berlari, melompat dan sebagainya, sedangkan gerak nonlokomotor adalah gerak dimana hanya bagian dari tubuh yang bergerak seperti mendorong, menarik, mencondongkan badan serta gerak manipulatif adalah gerak keterampilan yang menggunakan peralatan seperti lempar, tangkap, pukul, tendang, memvoli dan lain-lain.

Menurut Bompa (1999: 31) multilateral yang disebut *multiskill* atau dalam bahasa Jerman disebut "*vieleseitige*" adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik (*motor ability*) dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi keseluruhan. Multilateral menurut Yudanto (2005: 68) adalah perkembangan yang bersifat menyeluruh tidak hanya mencakup aspek jasmaniah saja. Saputra (2001: 9) menyebutkan multilateral berkaitan dengan aktivitas fisik dan gerak tubuh yang menyeluruh berimplikasi pada badan menjadi sehat dan bugar.

Multilateral training program that aims to develop basic motor skills and motor qualities such as strength, speed, endurance, agility and flexibility. This multilateral approach respects the physiologic age and psychological maturation of youth and is a means to improve fitness and conditioning (Bompa dalam Francesco & Greco, 2017: 2162). Program latihan multilateral yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar dan kualitas motor seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan fleksibilitas. Pendekatan multilateral ini baik untuk fungsi fisiologis dan pematangan psikologis kaum muda dan merupakan sarana untuk memperbaiki kebugaran dan kondisi fisik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan multilateral merupakan pengembangan berbagai keterampilan gerak sebagai pondasi dasar dalam mengembangkan gerak menyeluruh serta meningkatkan kebugaran jasmani.

b. Unsur Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Gerak Multilateral

Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaannya merupakan hal penting dilakukan pada anak usia sekolah dasar. Gerakan-gerakan dasar merupakan gerak pengulangan yang dilakukan terus-menerus dari kebiasaan serta menjadikannya sebagai dasar dari pengalaman dan lingkungan mereka. Gerak dasar terdiri atas tiga yaitu gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerak manipulatif. Endang Rini Sukamti, dkk (2007) menyebutkan pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi ke dalam tiga bentuk gerak dasar sebagai berikut: (1) gerak lokomotor (gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lain) dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah, misalnya jalan, lari, dan

lompat, (2) gerak nonlokomotor (gerakan tidak berpindah tempat) dimana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat, misalnya mendorong, menarik, menekuk, memutar, dan lain-lain, (3) gerak manipulatif, dimana ada sesuatu yang digerakkan, misalnya melempar, menangkap, memukul, menyepak dan gerakan lain yang berkaitan dengan lemparan dan tangkapan terhadap sesuatu.

Lokomotor diartikan sebagai gerak berpindah tempat. Hal ini artinya, gerak lokomotor merupakan jenis gerakan yang ditandai dengan pergerakan seluruh tubuh dan anggota badan, dalam proses perpindahan tempat atau titik berat badan dari suatu bidang tumpu ke bidang tumpu lainnya. Gerak lokomotor merupakan salah satu unsur gerak dasar dalam kemampuan multilateral.

Gerak multilateral juga mengandung unsur gerak non lokomotor yaitu gerak perilaku gerak anggota tubuh mengitari porosnya dan pelaku tetap pada tempatnya. Gerak nonlokomotor biasanya dilakukan untuk meningkatkan kekuatan dan keterampilan gerak yang luwes. Gerak multilateral yang termasuk dalam gerak nonlokomotor yaitu seperti gerak melempar atau mendorong bola, menekuk dan lompat di mana siswa tidak berpindah dari tempatnya. Gerak multilateral juga tidak terlepas dan gerak manipulatif. Pada kemampuan gerak manipulatif di dalamnya membutuhkan koordinasi yang cukup baik. Gerakan manipulatif dalam hal ini berarti melibatkan beberapa unsur gerak yang harus dikoordinasikan menjadi satu gerakan yang baik dan harmonis. Jenis-jenis gerakan yang multilateral termasuk dalam gerakan manipulatif seperti melempar, menangkap, menendang dan gerakan-gerakan lainnya yang dalam pelaksanaannya

membutuhkan koordinasi yang baik. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan gerak multilateral anak tidak terlepas dari tiga gerak dasar yaitu gerak lokomotor, gerak non lokomotor, maupun manipulatif. Ketiganya merupakan unsur utama pengembangan gerak multilateral pada anak.

c. Pengembangan Multilateral

Istilah multilateral sebenarnya sudah tidak asing lagi dalam dunia olahraga. Lebih dari 25 tahun Rusia telah melakukan penelitian tentang hal ini. Alhasil, lebih dari 90% atlet-atlet Rusia yang menjadi juara dunia baik pada multi even seperti Olympiade, maupun single even, adalah produk dari pembinaan multilateral (Bompa, 2010: 34). Pembinaan multilateral tersebut juga diterapkan pada beberapa negara seperti Cina, Jerman, Amerika, Australia dan beberapa negara maju lainnya. Pada tahun 1995 UU Olahraga Cina dan Dewan Negara meluncurkan program kebugaran nasional, meski tahun 1990 program kebugaran ini sudah pernah diluncurkan bagi semua lapisan masyarakat. Hasilnya, para atlet China memenangkan 1123 kejuaraan dunia, memecahkan rekor 880 kali dan menduduki ranking ke-1 dalam Asian Games, memecahkan beberapa rekor pada Olympiade.

Menurut Bompa & Haff (2010: 36) pembinaan multilateral adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik (*motor ability improvement*) dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi menyeluruh. Artinya, seorang anak harus memiliki kemampuan gerak dasar yang baik dan harmonis. Anak yang memiliki landasan

multilateral yang kuat akan dapat mencapai kinerja olahraganya dengan lebih baik jika dibandingkan anak yang tidak memiliki fondasi ini (Bompa & Haff, 2010: 32).

Menurut Bompa (2000: 29) *necessary multilateral or overal development is accepted in most fields of educations and human endeavors. Regardless of how specialized the instruction may become, initially there should be exposure to a multilateral development to acquire necessary fundamentals.* Pengembangan multilateral merupakan pengembangan menyeluruh ini berkaitan dengan ketrampilan gerak secara umum (*general motor ability*) dan pengembangan kebugaran sebagai tujuan utama yang terjadi pada bagian awal dari perencanaan latihan tahunan.

Menurut McKenzie, dalam Kosari, (2013: 76) *indicated that children manipulative skills can be improved through high-quality physical training plans provided by the skilled physical trainers. Practice and experience affect people's coordination skills and the more the practices are, the stronger the people's coordination will be.* Bahwa keterampilan manipulatif anak dapat ditingkatkan melalui rencana pelatihan fisik berkualitas tinggi yang disediakan oleh pelatih fisik yang terampil. Praktik dan pengalaman memengaruhi keterampilan koordinasi seseorang dan semakin banyak praktiknya semakin kuat koordinasi orang itu.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengembangan multilateral adalah pengembangan yang menyeluruh serta memberikan materi latihan secara keseluruhan atau secara umum dalam bentuk teknik-teknik yang akan dilatihkan.

d. Implikasi Multilateral dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar

Tujuan dari pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD, secara khusus adalah melibatkan siswa secara aktif atau partisipasi aktif secara khas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Partisipasi aktif ditunjukkan dalam aktivitas gerak sesuai pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Melalui proses belajar, pendidikan jasmani ingin memberikan sumbangannya terhadap perkembangan anak. Perkembangan tersebut bersifat multilateral (menyeluruh) dimana pengembangannya tidak hanya menyangkut aspek jasmaniah saja melainkan juga aspek kognitif dan afektif (Yudanto, 2005: 68). Anak sekolah dasar kelas bawah mempunyai karakteristik senang bermain. Saputra (2001: 9) menyebutkan penguasaan keterampilan gerak menyeluruh anak dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Hal ini salah satunya dapat diamati dari kegiatan sehari-hari seperti aktivitas berlari kejar-kejaran dengan teman. Anak juga akan terampil dalam melakukan aktivitas fisik lain seperti melompat, berlari, melempar dan berjalan. Anak akan memperoleh keuntungan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak. Permainan akan lebih efektif lagi dalam mengembangkan keterampilan multilateral anak apabila dilakukan dengan pendampingan guru dan menggunakan model permainan yang tepat dan terarah.

A multilateral approach to training might play a key role in improving physical capacities and motor skills in adolescents while respecting the physiological and psychological maturation (Francesco & Greco, 2017: 2166). An extracurricular multilateral training protocol was effective in improving physical capacity and motor skills competence after a period of 12 weeks. Thus, inclusion of an extracurricular physical activity performed using a multilateral approach might be more beneficial than having only standard programs at school. Physical education teachers should be encouraged to develop

extracurricular activities with a multilateral approach consisting of cardiovascular endurance, agility, dynamic strength, flexibility, and team building, all characterized by a predominantly playful approach to encourage enthusiasm, socialization and participation of young students. Furthermore, these professionals should promote lifelong physical activity and plan social policies for help young people make informed lifestyle choices, develop proficiency in movement skills, and become physically fit.

Sekolah adalah sebagai lembaga formal dalam sistem pendidikan tidak terlepas dari usaha-usaha peningkatan prestasi belajar anak didik. Kegiatan proses pembelajaran merupakan kegiatan pokok dalam keseluruhan kegiatan pendidikan disekolah. Hal ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan dalam bentuk terjadinya perubahan tingkah laku, pengetahuan, maupun keterampilan siswa bergantung pada bagaimana proses pembelajaran yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik. Sejalan dengan usaha pencapaian hasil belajar sebagai suatu proses pembelajaran di sekolah, sudah tentu akan menuntut sistem pendidikan dan pengajaran yang lebih baik pula termasuk di dalamnya struktur program sampai kepada bagaimana metode atau pendekatan yang dilakukan dalam belajar, demikian juga halnya dalam mempelajari gerak dalam pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam intensifikasi, pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga

yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritualsosal), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang, yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional yang dimaksud, ditetapkan dalam UU 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3, bahwa Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar manusia yang beriman bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Model pembelajaran tingkat SD sering disamakan dengan tingkat SMP. Bentuk-bentuk modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan, maupun jumlah pemain tidak diperhatikan. Karena tidak dilakukan modifikasi, sering peserta didik tidak mampu dan gagal untuk melaksanakan tugas yang diberikan dalam bentuk gerak yang kompleks oleh guru. Sebagai akibat dari kondisi seperti ini, peserta didik dapat menjadi kurang senang terhadap pembelajaran Penjas. Tugas-tugas ajar yang merupakan ketrampilan kompleks itu sesungguhnya dapat dilakukan upaya memodifikasi tugas gerak yang kompleks menjadi tugas gerak

yang sederhana. Untuk itu kebutuhan akan modifikasi olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mutlak diperlukan. Guru dalam hal ini harus memiliki kemampuan untuk mampu melakukan modifikasi ketrampilan yang hendak diajar sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, guru memegang peranan dalam terlaksananya proses pembelajaran. Guru harus memperhatikan banyak hal berkenaan dengan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seperti aspek pertumbuhan dan perkembangan anak, dan karakteristik psikologi anak. Sebagaimana yang diuraikan dalam Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP), bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Oleh sebab itu, materi pelajaran, metode pembelajaran, sarana dan prasarana yang digunakan serta alat evaluasi harus disesuaikan dengan tahap perkembangan, karakteristik dan kebutuhan anak. Dengan cara demikian tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Di dalam pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus bisa mengembangkan berbagai macam materi yang bisa membuat siswa bergerak dan melatih kemampuan gerak dasarnya tersebut karena memang dalam masa usia sekolah dasar, sebaiknya anak diberikan gerak multilateral yang

dapat mengembangkan semua unsur fisik yang ada pada anak, tidak memberikan latihan khusus. Anak dalam usia ini tergolong senang bermain, oleh karena itu diusahakan setiap materi yang akan diberikan haruslah mempunyai unsur bermain yang sifatnya menyenangkan, tetapi tetap tidak meninggalkan materi pokok tentang apa yang ingin dicapai oleh anak.

Dengan terciptanya rasa senang dan gembira ketika belajar pendidikan jasmani, dengan sendirinya akan timbul motivasi dalam diri anak untuk terus mengikuti kegiatan pembelajaran khususnya dibidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Siswa perlu dibekali dengan berbagai gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan dari setiap cabang olahraga, sehingga alat apapun bisa dimanfaatkan, dan yang terpenting adalah kegiatan tersebut pada akhirnya tidak akan menghilangkan makna serta esensi pendidikan jasmani antara lain: (1) siswa tetap memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, (2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan (3) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar karena selalu difasilitasi dengan pembelajaran pola gerak dasar umum yang banyak dan berkali-kali dilakukan. Untuk meningkatkan tujuan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan beberapa faktor salah satunya adalah sarana prasarana yang mendukung. Sarana dan prasarana yang ada di sekolah seharusnya sudah sesuai dengan kebutuhan tiap-tiap mata pelajaran khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Disamping itu seorang guru diharapkan mampu memodifikasi alat dan tempat yang ada di sekolah sedemikian rupa sehingga memungkinkan terjadinya proses pembelajaran yang optimal

karena pada umumnya peralatan dan ruang yang disediakan sekolah untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbeda-beda tiap sekolah. Dengan terciptanya beberapa modifikasi yang dilakukan oleh guru sekolah dasar baik dari peralatan dan tempat, diharapkan juga dapat menciptakan anak-anak muda yang sehat secara fisik dan mental serta sadar akan pentingnya berolahraga dan nantinya akan membawa pengaruh yang positif di lingkungannya.

2. Konsep Bermain dan Permainan

a. Pengertian Bermain

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sebagai aktivitas yang menyenangkan, bermain memberikan banyak manfaat bagi yang melakukannya. Dunia anak adalah dunia bermain. Kegiatan apapun yang diberikan kepada anak sebaiknya tidak meninggalkan pola bermain. Aktivitas yang diberikan kepada anak harus mengandung unsur kesenangan. Dengan bermain, anak dapat melakukan segala hal yang diinginkannya, anak akan terus bermain selama permainan tersebut menimbulkan kesenangan dan akan berhenti apabila permainan tersebut sudah tidak menyenangkan. Dalam hal bermain ini anak melakukan eksperimen atau menyelidiki, mencoba, dan mengenal hal-hal baru. Bagi anak, bermain adalah suatu kegiatan yang serius namun mengasyikkan. Bermain adalah aktivitas yang dipilih sendiri oleh anak karena menyenangkan, dan bukan karena mengharapkan pujian atau mendapatkan hadiah. Bermain merupakan pekerjaan yang dilakukan setiap hari oleh anak.

Play has been defined as any activity freely chosen, intrinsically motivated, and personally directed. It stands outside 'ordinary' life, and is non-serious but at the same time absorbing the player intensely. It has no particular goal other than itself (Goldstein, 2012: 5). Bermain didefinisikan sebagai kegiatan yang dipilih secara bebas, termotivasi secara intrinsik, dan diarahkan secara pribadi. Ini berdiri di luar kehidupan biasa, dan tidak serius tetapi pada saat yang sama menyerap pemain secara intens. Ia tidak memiliki tujuan khusus selain dirinya sendiri.

Menurut Nasution dalam Suharjana (2015: 183) bermain adalah hal penting bagi seorang anak, permainan dapat memberikan kesempatan untuk melatih keterampilannya secara berulang-ulang dan dapat mengembangkan ide-ide sesuai dengan cara dan kemampuannya sendiri. Kesempatan bermain sangat berguna dalam memahami tahap perkembangan anak yang kompleks. Bermain merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, dari anak-anak hingga orang dewasa, tidak terkecuali penyandang cacat (Thobroni & Mumtaz, 2011: 42). Bermain tidak ada unsur keterpaksaan, personel dalam permainan dituntut untuk melakukannya secara sukarela, bahkan untuk sebuah hukuman bagi yang kalah bermain. Ailwood (2003: 289) menyatakan karakteristik bermain, yaitu: (a) bebas dari tekanan-memiliki rasa kebebasan, (b) termotivasi secara intrinsik, (c) dikendalikan oleh pemain, (d) bebas dari aturan eksternal, (e) tidak serius-dalam arti bahwa konsekuensi dari tindakan bermain tidak nyata, (f) menyenangkan, (g) berhubungan dengan sosial, (h) bersifat pura-pura.

Rachman, H.A. (2008: 62) mengatakan bahwa bermain dapat membantu anak dalam mengembangkan pengetahuan, bersosialisasi dan membentuk keterampilan motorik, serta membantu anak mengekspresikan perasaannya. Bermain merupakan landasan bagi program pengembangan yang baik bagi anak-anak. Hurlock (2013: 323) mengungkapkan pengaruh permainan bagi perkembangan anak sebagai berikut ini:

1) Perkembangan Fisik

Bermain penting bagi anak untuk mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya. Bermain juga berfungsi sebagai penyaluran tenaga yang berlebihan yang terpendam terus-menerus akan membuat anak tegang, gelisah dan mudah tersinggung.

2) Dorongan Berkomunikasi

Anak dapat belajar berkomunikasi dalam arti dapat saling mengerti apa yang dikomunikasikan antar teman agar dapat bermain dengan baik bersama yang lain.

3) Penyaluran bagi Energi Emosional yang Terpendam

Bermain menjadi sarana bagi anak untuk menyalurkan ketegangan yang disebabkan oleh pembatasan lingkungan terhadap perilaku mereka.

4) Penyaluran bagi Kebutuhan dan Keinginan

Kebutuhan dan keinginan yang tidak dapat dipenuhi dengan cara lain seringkali dapat dipenuhi dengan bermain.

5) Sumber belajar

Bermain memberi kesempatan untuk mempelajari berbagai hal yang tidak diperoleh anak dari belajar di rumah atau di sekolah.

6) Rangsangan bagi Kreativitas

Melalui eksperimentasi dalam bermain, anak menemukan bahwa merancang sesuatu yang baru dan berbeda dapat menimbulkan kepuasan, dan selanjutnya mengalihkan minat kreatifnya ke situasi di luar dunia bermain

7) Perkembangan Wawasan Diri

Dengan bermain anak dapat mengukur tingkat kemampuannya dibandingkan dengan teman bermain.

8) Belajar Bermasyarakat

Dengan bermain bersama, mereka belajar bagaimana membentuk hubungan sosial dan bagaimana menghadapi dan memecahkan masalah yang timbul dalam hubungan tersebut.

9) Standar Moral

Walaupun anak belajar di rumah dan di sekolah tentang apa saja yang dianggap baik dan buruk oleh kelompok, tidak ada pemaksaan standar moral paling teguh selain dalam kelompok bermain.

10) Belajar Bermain Sesuai dengan Peran Jenis Kelamin

Anak belajar di rumah dan di sekolah mengenai apa saja peran jenis kelamin yang disetujui. Tetapi mereka segera menyadari bahwa harus menerimanya jika ingin menjadi anggota kelompok bermain

11) Perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan

Dari hubungan dengan anggota kelompok teman sebaya dalam bermain, anak bekerja sama, murah hati, jujur, sportif, dan disukai orang.

Bermain dalam tatanan sekolah dapat digambarkan sebagai suatu rentang rangkaian kesatuan yang berujung pada bermain bebas, bermain dengan bimbingan dan berakhir pada bermain yang diarahkan. Bermain yang merupakan salah satu model pembelajaran yang digunakan pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat di desain sebagai aktivitas kreatif, karena pada dasarnya dengan bermain anak melakukan eksplorasi terhadap lingkungannya dan berupaya agar dalam melakukan permainan tersebut dapat memperoleh kesenangan dan tidak membosankan.

Menurut Huizinga (1990: 39) bermain atau permainan merupakan suatu perbuatan atau kegiatan sukarela yang dilakukan dalam batas-batas ruang dan waktu tertentu yang sudah ditetapkan, menurut aturan yang telah diterima secara sukarela tetapi mengikat sepenuhnya, dengan tujuan dalam dirinya sendiri, disertai oleh perasaan tegang dan gembira, dan kesadaran "lain daripada kehidupan sehari-hari". Smith (2010: 4) menyebutkan "*play is to take part in enjoyable activity for*

the sake of amusement and to do something for fun. not in earnest. Bermain merupakan aktivitas yang mudah dilakukan, hanya membutuhkan biaya yang murah, menarik dan mempunyai manfaat terutama untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Landreth (2007: 1) bermain merupakan suatu situasi yang mana ego dapat berinteraksi dengan pengalaman dengan menciptakan situasi model dan juga dapat menguasai realitas melalui percobaan dan perencanaan. Secara filosofis bermain harus mempunyai dua sifat yang menyertainya yaitu *eros* dan *agon*. *Eros* berarti adanya rasa cinta dalam bermain sedangkan *agon* adalah dinamika untuk mengalahkan tantangan dalam perjuangan. Johnson dalam Tedjasaputra (2005: 6) membuat dua perbandingan tentang teori bermain yaitu teori bermain klasik dan teori modern. Adapun perbandingan tersebut dapat tercermin dalam Tabel 1 dan berikut ini:

Tabel 1. Teori Klasik dari Aktivitas Bermain

Tokoh	Teori	Tujuan
Schiller/Spencer	Surplus Energi	Mengeluarkan Energi Berlebih
Lazarus	Rekreasi	Memulihkan Energi
Hall	Rekapitulasi	Memunculkan Insting Nenek Moyang
Gross	Praktis	Menyempurnakan Insting

Sumber: Johnson (Tedjasaputra, 2005: 6)

Tabel 2. Teori Modern Tentang Aktivitas Bermain

Teori	Peran Bermain dalam Perkembangan Anak
Teori Psikoanalitik	Mengatasi pengalaman traumatik, coping terhadap frustrasi
Kognitif-Piaget	Mempraktekan dan melakukan konsolidasi konsep serta keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya
Kognitif Vygotsky	Memajukan berfikir abstrak: belajar dalam sebuah jenis tugas yang sulit
Kognitif Bruner/ Sutton-Smith	Memunculkan fleksibilitas perilaku dan berfikir, imajinasi dan narasi
Singer	Mengatur kecepatan stimulasi dari dalam dan luar

Sumber: Johnson (Mayke Tedjasaputra, 2005: 6)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, bermain dapat diartikan sebagai suatu aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan sukarela serta menyenangkan yang sering dilakukan oleh sebagian besar anak. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, aktivitas bermain mampu membawa peserta didik untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atau potensi yang dimilikinya ke arah positif dalam arti potensi peserta didik dalam segi kognitif, afektif, fisik, dan psikomotorik berkembang dengan baik. Hal ini berarti dengan bermain dalam pendidikan jasmani dapat membentuk pribadi yang berkarakter baik.

b. Pengertian Permainan

Permainan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Setiap orang sangat menyukai permainan karena dapat membuat orang menjadi senang dan puas. Biasanya permainan dilakukan dengan aturan main yang menjadi pengikat agar permainan menjadi hidup dan tertata apik. Oleh karena itu, setiap orang yang bermain diharuskan taat pada aturan main yang berlaku. Permainan merupakan salah satu bagian yang diberikan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan tujuan untuk meningkatkan derajat sehat, kebugaran, dan keterampilan. Sebagai pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, pokok bahasan permainan menjadi salah satu materi yang paling disukai peserta didik karena suasana yang dibangun sangat menarik dan menantang. Untuk itu peserta didik sering kali meminta permainan untuk mengisi pembelajaran pendidikan jasmani. Permainan yang harus dipahami dan dikuasai oleh guru pendidikan jasmani dan olahraga mencakup permainan bola besar seperti sepak bola, bola voli, bola tangan, dan bola basket. Dalam permainan bola kecil mencakup bola bakar dan bola kasti serta permainan tradisional.

Permainan dalam konteks pendidikan dapat dimanfaatkan sebagai pembekalan pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kondisi sehat, kebugaran fisik, hubungan sosial, pengendalian emosi, dan moral. Untuk itu, guru perlu memahami konsep dasar dan strategi pembelajarannya. Setyo (2008: 52) mengungkapkan agar fungsi bermain dapat berjalan sebagai mana mestinya maka

dalam memilih jenis permainan perlu memperhatikan prinsip-prinsip sebagai berikut: (1) beri permainan yang dapat mengembangkan fisik, (2) perlu ada keseimbangan antara permainan yang bersifat tenang dan yang banyak bergerak dalam ruangan atau di luar ruangan, (3) berikan macam-macam permainan untuk memusatkan perhatian anak, (4) sediakan permainan atau kegiatan yang bertujuan memberikan pengalaman belajar bagi anak, (5) pilihlah permainan yang sesuai dengan usia anak, (6) persiapkan seorang atau orang dewasa untuk memimpin mereka dalam bermain atau berekreasi, (7) berikan kesempatan untuk menggunakan daya imajinasi dan kreativitas mereka.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi permainan menurut Hurlock (2013: 327) sebagai berikut: (1) kesehatan, semakin sehat anak semakin banyak energinya untuk bermain aktif, seperti permainan dan olahraga. Anak yang kekurangan tenaga lebih menyukai hiburan; (2) perkembangan motorik, apa saja yang akan dilakukan dan waktu bermainnya bergantung pada perkembangan motorik mereka, pengendalian motorik yang baik memungkinkan anak terlibat dalam permainan aktif; (3) intelegensi, pada setiap usia, anak yang pandai lebih aktif ketimbang yang kurang pandai, dan permainan mereka lebih menunjukkan kecerdikan. Anak yang pandai menunjukkan keseimbangan perhatian bermain yang lebih besar, termasuk upaya menyeimbangkan faktor fisik dan intelektual yang nyata; (4) jenis kelamin, anak laki-laki bermain lebih kasar dibanding anak perempuan dan lebih menyukai permainan dan olahraga dibandingkan jenis permainan lainnya. Pada awal masa kanak-kanak, anak laki-laki menunjukkan perhatian pada berbagai jenis permainan yang lebih banyak ketimbang anak

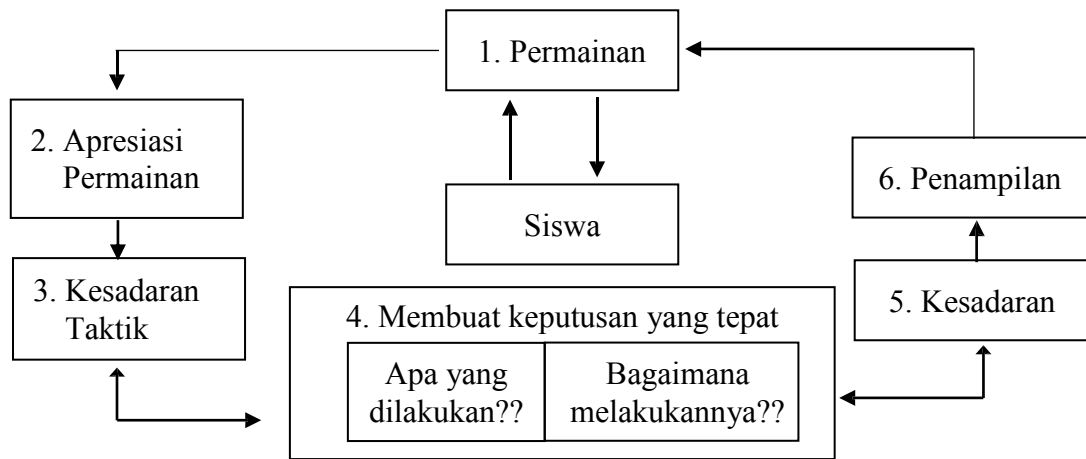
perempuan tetapi sebaliknya terjadi pada akhir masa kanak-kanak; (5) lingkungan, anak dari lingkungan yang buruk kurang bermain dibandingkan anak lainnya karena kesehatan yang buruk, kurang waktu, peralatan, dan ruang. Anak yang berasal dari lingkungan desa kurang bermain ketimbang anak yang berasal dari kota. Hal ini karena kurangnya teman bermain serta kurangnya peralatan dan waktu bebas; (6) status sosioekonomi, anak dari kelompok status sosio-ekonomi yang tinggi lebih menyukai kegiatan yang mahal, sedangkan anak dari kalangan bawah terlihat dalam kegiatan yang tidak mahal. Kelas sosial memengaruhi buku yang dibaca dan film yang ditonton, jenis kelompok rekreasi yang dimiliki dan supervisi terhadap anak; (7) jumlah waktu terbatas, jumlah waktu bermain terutama bergantung pada status ekonomi keluarga. Apabila tugas rumah tangga atau pekerjaan menghabiskan waktu luang, anak terlalu lelah untuk melakukan kegiatan yang membutuhkan tenaga yang besar; (8) peralatan bermain, peralatan bermain yang dimiliki anak mempengaruhi permainannya. Misalnya dominasi boneka dan binatang buatan mendukung permainan pura-pura, banyaknya balok, kayu, cat air, dan lilin mendukung permainan yang sifatnya konstruktif.

Permainan yang diajarkan dengan baik kepada seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, belajar keterampilan baru, bekerjasama dengan rekan tim, dan memecahkan masalah menggunakan strategi dan taktik. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani banyak sekali model-model permainan yang dapat diterapkan dalam pembelajarannya. Salah satunya ialah Model Pembelajaran Pendekatan Taktik Permainan yang pertama kali dipresentasikan

oleh Bunker dan Thorpe (Metzler, 2005: 404) adalah sebuah model prosedural langkah demi langkah (*step-bystep*) untuk guru agar siswa atau pemain dapat menjadi pemain yang terampil (mengembangkan keterampilan). Model pembelajaran ini didasarkan pada disain permainan yang terstruktur dengan baik (terkondisikan) sesuai dengan tahapan belajar anak dan dalam pelaksanaannya siswa perlu membuat keputusan untuk mendapatkan pemahaman tentang permainan (meningkatkan kesadaran taktik). Adapun tahapan-tahapan menurut Metzler (2005: 404) sebagai berikut:

- 1) **Langkah 1 – permainan.** Permainan diperkenalkan; permainan sebaiknya dimodifikasi agar sesuai dengan bentuk permainan yang lebih maju dan memenuhi level perkembangan siswa.
- 2) **Langkah 2 – apresiasi permainan.** Siswa diharapkan mengerti tentang peraturan-peraturan (kondisi-kondisi seperti batasan-batasan, penskoran, dan lain-lain) permainan yang dimainkan.
- 3) **Langkah 3 – pertimbangan taktik.** Siswa harus menyadari taktik-taktik permainan (menciptakan atau mempertahankan) untuk membantu mereka bermain dengan prinsip-prinsip permainan, kemudian meningkatkan pertimbangan taktik mereka.
- 4) **Langkah 4 – membuat keputusan yang tepat.** Siswa harus fokus pada proses pengambilan keputusan dalam permainan. Siswa dituntut untuk melakukan apa yang harus dilakukan (pertimbangan taktis) dan bagaimana melakukannya (seleksi respons dan eksekusi keterampilan yang tepat) untuk membantu mereka membuat keputusan permainan

yang tepat, lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini.



Gambar 1. Model Pembelajaran Pendekatan Taktik Orisinal (Metzler 2005: 404).

5) **Langkah 5 – Eksekusi keterampilan.** Pada langkah ini, fokusnya adalah pada bagaimana caranya mengeksekusi keterampilan dan gerakan yang spesifik. Mengetahui bagaimana cara mengeksekusi tindakan tersebut berbeda dengan penampilan yang fokusnya dibatasi pada keterampilan dan gerakan yang lebih spesifik.

6) **Langkah 6 – Penampilan.** Terakhir, penampilan didasarkan pada kriteria tertentu tergantung pada tujuan permainan, pelajaran, atau unit. Pada akhirnya, kriteria penampilan yang spesifik ini memunculkan pemain-pemain permainan yang kompeten dan mahir.

Pelaku permainan akan mengalami dan merasakan manfaat secara langsung. Hal ini berbeda dengan kegiatan belajar di ruang kelas yang lebih menonjolkan aspek kognitif. Meskipun demikian, kegiatan belajar yang efektif adalah dilakukan dengan belajar langsung, dimana anak bisa merasakan dan mengalami langsung apa yang mereka pelajari. Untuk itu, agar tujuan dari

pembelajaran dapat terserap dengan baik oleh sebab itu dalam pemilihan permainan dan pembuatan langkah-langkah pembelajaran harus secara hati-hati agar benar-benar memberikan kontribusi terhadap perkembangan anak dan memberikan sumbangan yang berharga terhadap kognitif, afektif, dan psikomotor

c. Perkembangan Bermain

Dalam perkembangannya, anak mengalami beberapa tahapan dalam aktivitas bermain. Adapun tahapan dalam aktivitas bermain adalah sebagai berikut:

- 1) Tahapan bermain yang dikembangkan oleh Rubin, Vein, Vandenberg dan Smilansky (Tedjasaputra, 2005: 28).

Tahapan bermain menurut pakar tersebut adalah sebagai berikut (1) *Functional Play*, (2) *Constructive Play*, (3) *Make-believe Play*, dan (4) *Games With Rules*. Masing-masing tahap tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a) Bermain Fungsional (*Functional Play*) Tahapan ini nampak pada anak usia 1-2 tahun, anak-anak akan banyak bergerak untuk berlarian modar-mandir di sekeliling ruang tamu. Kemudian dilakukan dengan atau tanpa slat permainan.
- b) Bermain Bangun Membangun (*Constructive Play*) Dilihat dari definisinya, tahapan yang muncul pada anak adalah kemampuan untuk membangun atau menyusun suatu bentuk permainan, misalnya menyusun balok-balok untuk menjadi sebuah miniatur rumah, menggambar serta bermain puzzle.

- c) Bermain Pura-Pura (*Make — Believe Play*) Tahapan bermain ini mulai sering dilakukan anak pada usia 3-7 tahun, anak-anak menirukan apa yang pernah dilihatnya misalnya seorang polisi, penyanyi, jadi tokoh superhero seperti dalam film yang dilihat.
- d) Bermain dengan Peraturan (*Games With Rules*) Jenis permainan ini biasanya sudah dapat dilakukan oleh anak usia 6-11 tahun atau anak usia sekolah dasar. Pada tahapan ini mula-mula anak melakukan permainan dengan aturan yang diarahkan, namun lama kelamaan bisa memodifikasi peraturan yang dibuat sesuai dengan persetujuan teman-teman bersama temannya.

d. Manfaat Bermain

Bermain mempunyai banyak manfaat bagi anak-anak yang melakukannya, menurut Tedjasaputra (2005: 39) bermain mempunyai manfaat untuk membantu proses perkembangan aspek fisik, aspek motorik kasar dan motorik halus, perkembangan aspek sosial, perkembangan aspek emosi dan kepribadian. Perkembangan aspek kognisi, mengasah ketajaman penginderaan, mengembangkan keterampilan olahraga dan menari, media terapi, serta media intervensi. Chandler, Cronin & Vamplew (2007: 37). "*Games is seen as having positive advantages for children. It can provide enjoyment and promote physical fitness; it can result in improved posture and a healthier lifestyle; and it can help develop hand-eye coordination and motor skills. Then there are the perceived.*

Permainan yang melibatkan aktivitas fisik akan memberikan manfaat bagi terbentuknya kebugaran jasmani anak. *Playing has been shown above to be a major contributor to children's physical activity, consuming more calories per minute than the equivalent structured event* (Mackett & Paskins, 2008: 353). Bermain yang telah ditunjukkan di atas untuk menjadi penyumbang utama aktivitas fisik anak-anak, meng-konsumsi lebih banyak kalori per menit daripada acara terstruktur yang setara. Bunker dan Thorpe (Turner dan Martinek, 1992: 17) menyatakan bahwa keunikan dari aktivitas permainan yaitu proses pengambilan keputusan sebelum pelaksanaan gerakan yang diharapkan.

Beberapa manfaat lain dari bermain disampaikan oleh Tasmin (2002: 2) bahwa saat bermain anak bisa berimajinasi, mengeluarkan fisik, ide-ide yang ada dalam benaknya. Anak juga mengekspresikan pengetahuan yang dimiliki tentang dunia di sekitarnya dan sekaligus mendapatkan pengetahuan dari hal tersebut dengan rasa senang dan gembira. Saat bermain peran anak akan mengekspresikan akan hal-hal yang dirasakannya dari rasa senang, sedih, takut, yang hal ini sebenarnya bisa diperhatikan oleh orang tuanya sehingga orang tua mengetahui apa yang sebenarnya dirasakan oleh anaknya tersebut.

3. Hakikat Permainan Bola Voli

In 1895 William G. Morgan, a YMCA director in Holyoke, Massachusetts, invented a game called mintonette in an attempt to meet the needs of local businessmen who found the game of basketball to be too strenuous. The new game caught on quickly because it required only a few basic skills, easily mastered in limited practice time by players of varying fitness levels. The original game was played with a rubber bladder from a basketball. Early rules allowed any number of players on a side. In 1896 the name was changed by Alfred T. Halstead, who,

after viewing the game, felt that volley ball would be a more suitable name due to the volleying characteristic of play (Viera & Ferguson, 2010: 1).

Menurut Suhadi (2004: 7) permainan bola voli pada hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melalui net ke lapangan lawan. Permainan bolavoli dimainkan dengan menggunakan bola besar oleh dua regu. Tiap regu hanya boleh memvoli bola tiga kali dan tiap pemain tidak melakukan sentuhan dua kali berturut-turut, kecuali ketika melakukan *blocking*. Menurut Ramesh (2011: 40) bola voli adalah olahraga yang telah mendunia dan bisa diterima disemua kalangan. Bola voli dapat dijadikan olahraga yang kompetitif dan juga sebagai olahraga rekreasi. Dalam permainan bola voli untuk mencapai prestasi optimal tidak hanya komponen teknik dan taktik saja yang dilatih tetapi komponen fisik juga harus dilatihkan yang meliputi, ketahanan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi.

Permainan bola voli adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu pada setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net, dengan tujuan dapat menjatuhkan bola ke lantai atau lapangan lawan dan mencegah adanya usaha yang sama dari lawan (PBVSI, 2004: 7). Menurut Ramesh (2011: 40) bolavoli adalah olahraga yang telah mendunia dan bisa diterima disemua kalangan. Bola voli dapat dijadikan olahraga yang kompetitif dan juga sebagai olahraga rekreasi. Dalam permainan bola voli untuk mencapai prestasi optimal tidak hanya komponen teknik dan taktik saja yang dilatih tetapi komponen fisik juga harus dilatihkan yang meliputi, ketahanan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi.

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan bola voli adalah olahraga beregu yang memainkan bola dengan memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan kemudian menyeberangkan melalui net ke lapangan lawan, dan tujuannya adalah menjatuhkan bola di lapangan lawan untuk mendapatkan nilai.

A volleyball game may be characterized as an integrated playing action of six main skills; serve, serve reception, set, spike, block, and dig (Bertucci & Fraser dalam Eom & Schutz (1992: 11). Permainan bola voli dapat dicirikan sebagai aksi permainan terpadu dari enam keterampilan utama; melayani, melayani penerimaan, mengatur, lonjakan, memblokir, dan menggali. Menurut Tomczyk, et al. (2016: 99) *“volleyball is a sports discipline requiring of its players great physical fitness, which influences a given player’s efficiency.* “Voli adalah disiplin olahraga yang mengharuskan para pemainnya kebugaran fisik yang hebat, yang mem-pengaruhi efisiensi pemain tertentu.

Menurut Reynaud (2011: 3) *volleyball has developed into a high-powered sport and is one of the most popular team sports. It is played at all levels by millions of people all over the world. Having six players on one side of the net moving in a small court only 900 square feet (81 square meters)in size while trying to stop the opponents from hitting the ball into their court requires good physical and mental skills.*

Bola voli telah berkembang menjadi olahraga bertenaga tinggi dan merupakan salah satu olahraga tim paling populer. Ini dimainkan di semua tingkat oleh jutaan orang di seluruh dunia. Memiliki enam pemain di satu sisi gawang yang bergerak di lapangan kecil dengan ukuran hanya 900 kaki persegi (81 meter

persegi) saat mencoba menghentikan lawan memukul bola ke lapangan membutuhkan kemampuan fisik dan mental yang baik.

The use of dynamic games and programs of competitive exercises for learning the basic technical elements in volleyball has emerged from the need to use, especially in the first period, means to attract children to the training process and through which to make lessons as pleasant, interesting and varied as possible. It is well known that, in the process of training in its various stages, it is feasible to use the dynamic games, relay races, and the preparatory games that solicited the children on multilateral levels (physical, technical, psychic), providing them with satisfactions they can not find in the first years of volleyball.

Permainan bola voli berkembang pesat baik di dunia maupun di Indonesia. Hal ini merupakan modal dasar untuk mengembangkan serta meningkatkan mutu bolavoli di Indonesia. Salah satu usaha untuk itu adalah menrapkan teknik-teknik dasar bolavoli sedini mungkin kepada anak-anak usia 9-14 tahun. Pada usia ini anak-anak akan lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar bola voli dibandingkan dengan orang yang sudah dewasa. Apabila pembinaan bola voli dilakukan sejak dini, diharapkan pada usia 17-21 nanti siswa tersebut dapat mencapai puncak prestasi.

The complex structure of game actions in volleyball makes demands to improvement of motor skills of the athlete which depend on the level of coordination abilities development (Nosko & Manievich dalam Boichuk & Nosko, 2017: 2632). Struktur yang kompleks dari aksi permainan di bola voli membuat tuntutan untuk peningkatan keterampilan motorik atlet yang bergantung pada tingkat pengembangan kemampuan koordinasi.

Menurut Zhelezniak, et al dalam Sogut (2017: 172) *in volleyball the value of technical and tactical skill especially increases at the stage of specialized basic training. The elder athletes have main special skills and adequately developed*

motor abilities. The young athletes of post-puberty age also demonstrate the subsequent increase in the level of coordination abilities' development.

Di dalam bola voli nilai keterampilan teknis dan taktis terutama meningkat pada tahap pelatihan dasar khusus. Atlet yang lebih tua memiliki keterampilan khusus utama dan kemampuan motorik yang dikembangkan secara memadai. Atlet muda usia pasca-pubertas juga menunjukkan peningkatan berikutnya dalam tingkat pengembangan kemampuan koordinasi.

Menurut Munasifaf (2008: 25-26) teknik adalah suatu proses yang melahirkan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan cabang bola voli. Teknik dasar permainan bola voli meliputi *service*, penerimaan *service*, *passing* dan umpan, pukulan serangan, bendungan (*block*) dan penerimaan. Permainan bola voli dimainkan pada lapangan yang berbentuk persegi panjang yang dibatasi dengan net. Cara memainkannya adalah memukul bola dari satu bidang permainan ke bidang permainan lain. Setiap regu boleh memainkan bola sebanyak tiga kali di bidang permainannya sebelum dipukul ke bidang permainan lawan. Peraturan permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan keadaan dan kemajuan teknik-teknik permainan bola voli yang semakin baik. Demikian teknik-teknik dasar permainan bolavoli harus dikuasai dengan baik oleh siapapun yang akan belajar bola voli.

Volleyball is demanding in terms of arm and leg strength. That is why physical fitness is so important. But physical fitness alone does not make you a successful player. And if all you have is perfect technique or amazing tactics, you

won't be able to help your team. A volleyball player must have it all. And when our control system – the psyche – fails us, everything can go topsy-turvy (Barth, K., & Linkerhand, A., 2007: 38).

Voli menuntut kekuatan lengan dan kaki. Itulah mengapa kebugaran fisik sangat penting. Karena kebugaran fisik saja tidak menjadikan seorang pemain yang sukses. Jika semua yang kamu miliki adalah teknik sempurna atau taktik luar biasa, kamu tidak akan dapat membantu tim kamu. Pemain bola voli harus memiliki semuanya. Sehingga ketika sistem kontrol - jiwa - gagal, semuanya bisa menjadi kacau balau.

Pembelajaran permainan bola voli untuk siswa SD adalah proses penanaman pengetahuan yang diperlukan dalam permainan bola voli. Pengetahuan tersebut merupakan pengetahuan yang menggambarkan tingkat pengetahuan siswa SD terhadap permainan bola voli. Pengetahuan permainan bolavoli terdiri atas (a) mengambil keputusan (*decision making*), (b) memecahkan masalah (*creative solving*), dan (c) berpikir kreatif (*creative thinking*) untuk dapat beraktivitas dalam permainan bola voli.

Sistematika dalam proses pembelajaran permainan bolavoli di SD meliputi Latihan A (pemanasan), Latihan B (Inti), dan Latihan C (penutup atau penenangan). Latihan A (pemanasan) berisi permainan dan kalestenik yaitu senam pemanasan yang terdiri atas penguluran, penguatan, pelepasan dan pelepasan. Latihan B (inti) terdiri atas pelaksanaan materi pembelajaran bola voli dengan menggunakan pendekatan taktik bermain. Latihan C (penenangan). Materi dasar

terdiri atas keterampilan gerak yang mengarah pada keterampilan pokok yaitu keterampilan yang mengarah pada *passing* bawah, *passing* atas.

Menurut Ahmadi (2007: 20), teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli yaitu terdiri atas *servis*, *passing atas*, *passing bawah*, *block*, dan *smash*. *Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu tehnik tertentu untuk memperoleh bola dan dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangannya sendiri. Dalam permainan bola voli, *passing* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

a. Tahap Persiapan

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
- 2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- 3) Pandangan ke arah datangnya bola.

b. Tahap Gerakan

- 1) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersama kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
- 2) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan
- 3) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

c. Akhir Gerakan

- 1) Tumit terangkat dari lantai
- 2) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus

3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola

a. Ketrampilan Bermain Bola Voli

Menurut Saputra (2001: 6) bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, dan meliputi aspek fisik, mental emosional. Begitu juga menurut Mariani (2008: 4) Dunia anak adalah dunia bermain, dalam kehidupan anak-anak, sebagian besar waktunya dihabiskan dengan aktivitas bermain.

Menurut Singer (Devi Mariani, 2008:4) mengemukakan bahwa bermain dapat digunakan anak-anak untuk menjelajahi dunianya, mengembangkan kompetensi dalam usaha mengatasi dunianya dan mengembangkan kreativitas anak. Dengan bermain anak memiliki kemampuan untuk memahami konsep secara ilmiah, tanpa paksaan.

Bolavoli merupakan permainan beregu yang terdiri atas enam orang pemain pada tiap-tiap regu. Tujuan permainan bola voli adalah mengirimkan bola melewati atas net dan jatuh di dalam batas lapangan lawan, sampai lawan tidak mampu mengembalikan bola atau mencegah agar jangan sampai jatuh ke tanah lapangan sendiri. Untuk mendapatkan kemenangan, setiap regu harus mengumpulkan 25 poin. Jika kedudukanimbang pada poin 24-24 akan terjadi *deuce*. *Deuce* yaitu mencari selisih nilai 2, maka poinnya ditambah 2. Untuk itu setiap regu dinyatakan menang jika menyelesaikan poin 26. Sistem pertandingan bola saat ini menggunakan sistem *rally poin*. Sistem *rally poin* adalah jika satu regu melakukan kesalahan, akan menambah nilai bagi regu lawan.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa macam teknik dasar, diantaranya adalah sebagai berikut :

1) *Servis*

Menurut Ahmadi (2007:20) servis adalah pukulan pertama yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Servis juga merupakan serangan pertama yang dilakukan dalam permainan bola voli. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setiap terjadinya kesalahan. Karena pukulan servis sangat berperan memperoleh poin, maka pukulan servis harus menyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan. Dalam permainan bola voli terdapat berbagai jenis servis, di antaranya servis bawah, servis atas, dan servis loncat.

2) *Passing*

Passing adalah upaya seorang pemain yang menggunakan teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman satu regu untuk dimainkan di lapangan sendiri (Ahmadi 2007: 22). Penguasaan *passing* yang baik menurut Faruq (2009: 49) akan membantu seorang pengumpan memberikan umpan yang baik sesuai dengan kode-kode tertentu yang sudah disepakati. *Passing* merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli yang sangat menentukan permainan suatu tim voli. Dalam permainan bola voli terdapat dua macam *passing*, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Berdasarkan bermacam-macam teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli, maka teknik *passing* dibedakan menjadi *passing* atas dan *passing* bawah.

a) *Passing* Atas

Menurut Koesyanto (2005: 15) *passing* atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Teknik *passing* atas biasanya digunakan oleh seorang pemain apabila mendapatkan bola- bola atas yang memang lebih efektif menggunakan *passing* atas juga biasa digunakan oleh pengumpan untuk mengumpangkan bola kepada teman dalam satu tim yang biasanya umpan tersebut akan langsung di *smash*.

Cara melakukan *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut ditekuk sedikit sampai pada muka hingga setinggi bahu. Sudut antara siku dan badan kurang lebih 45 derajat. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dan lengan.

b) *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan teknik yang paling banyak dipakai oleh pemain bola voli. *Passing* bawah adalah kunci keberhasilan dalam permainan bola voli. Tanpa ada *passing* bawah yang bagus, suatu tim tidak akan bisa menyerang dan mendapatkan poin. Menurut Vierra (2004 :19) *passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik permainan bola voli yang harus dipelajari. Lebih tegasnya Vierra mengatakan bahwa “operan ini biasanya

menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang terpantul di net.”

Teknik passing bawah adalah teknik pengambilan bola menggunakan kedua bagian tangan, yakni perkenaan bola kepada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman dalam satu timnya yang dimainkan di area lapangan sendiri sebagai awalan untuk melakukan serangan. Teknik passing bawah adalah salah satu cara untuk menerima servis atau serangan lawan, karena dengan menggunakan passing bawah setiap pemain masih dapat dengan mudah untuk mengarahkan laju bola.

3) Umpan

Viera (2004: 51) menyatakan, “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 *smasher*. (3) jarak dari jaring sejauh 20 sampai 50 cm.

4) *Smash*

Mariyanto (2006: 128), “*smash* adalah suatu pukulan yang kuat karena tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan tinggi, apabila pukulan

bola lebih tinggi di atas net, maka bola dapat dipukul tajam ke bawah.” Ahmadi (2007: 31) mengatakan, “*smash* adalah pukulan keras yang arahnya atas ke bawah dan menukik.” *Smash* atau *spike* merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk meyerang dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam permainan bola voli. Untuk dapat melakukan teknik *smash* dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut, yaitu awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Menurut Muhajir (2006: 23), “teknik *smash* dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang maksimal.”

Dari berbagai macam pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *smash* adalah salah satu teknik permainan bola voli dengan cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk melakukan pukulan keras yang biasanya mematikan ke daerah lawan.

5) *Block*

Block merupakan benteng pertahanan utama untuk menangkis serangan lawan (Ahmadi: 2007). Dalam permainan bola voli *block* sangat menentukan hasil pertahanan suatu regu. *Basic skill block* merupakan inti dari seluruh pertahanan.

4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun

Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah

dan kelas atas. Kelas rendah terdiri kelas 1, 2, dan 3, sedangkan kelas-kelas atas sekolah dasar yang terdiri dari kelas 4, 5, dan 6. Untuk menentukan aktivitas jasmani atau olahraga yang diberikan pada anak SD maka mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia tersebut. Anak SD kelas atas pada umumnya berusia pada rentang 10-12 tahun. Menurut Eka, dkk (2008: 116) masa kelas tinggi sekolah dasar yang berlangsung antara usia 9/10 tahun – 12/13 tahun, biasanya duduk di kelas 4,5, dan 6 sekolah dasar. Pada usia 10-12 tahun merupakan anak pada periode perkembangan akhir masa kanak-kanak. Menurut Hurclok (2013: 38) pada masa akhir masa anak-anak (6 sampai 13 tahun pada anak perempuan dan 14 tahun pada anak laki-laki) adalah periode terjadinya kematangan seksual dan masa remaja di mulai. Perkembangan utama ialah sosialisasi, ini merupakan usia sekolah atau usia kelompok.

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun antara lain: (a) menyenangkan permainan aktif, (b) minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat, (c) rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi, (d) mencari perhatian orang dewasa, (e) pemujaan kepahlawanan tinggi, (f) mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil, (g) mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya. Eka, dkk (2008: 116-117) menyebutkan ciri-ciri khas anak masa kelas atas sekolah dasar adalah: (a) perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari; (b) ingin tahu, ingin belajar dan realistis; (c) timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus; (d) anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah; (e) anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau *peergroup* untuk

bermain bersama, anak-anak membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Peranan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat besar dalam memberikan pengarahan dan bimbingan pada anak besar. Sesuai dengan sifat psiko-sosial anak, guru bisa menempatkan dirinya sebagai orang dewasa yang bias dipercaya, memberikan perhatian, persetujuan dan dorongan kepada anak untuk berbuat sebaik-baiknya. Karakteristik dan pertumbuhan anak, baik pertumbuhan fisik, maupun mental emosionalnya, sangat penting untuk diketahui dan dipahami oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam menentukan jenis aktivitas olahraga yang akan diberikan. Apabila jenis aktivitas fisik atau olahraga yang diberikan tidak sesuai dengan karakteristik anak tersebut, maka aktifitas fisik atau olahraga tidak akan berpengaruh positif terhadap perkembangan dan bisa memberikan hasil yang berlawanan dengan tujuan yang akan dicapai. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menentukan aktivitas fisik di antaranya adalah penetapan materi dan penetapan aktivitas fisik.

Beberapa aktivitas yang diperlukan dan dapat diberikan kepada anak sekolah dasar kelas atas di antaranya

- a. Aktivitas yang menggunakan keterampilan untuk mencapai tujuan tertentu. Bentuk aktivitasnya:
 - 1) Pengenalan keterampilan olahraga, contoh bermain bola.
 - 2) Bermain dalam situasi berlomba/bertanding, dengan pengorganisasian yang sederhana, contohnya melempar bola, adu lari.
 - 3) Aktivitas pengujian diri dan yang menggunakan alat-alat, contohnya meniti balok titian.

- 4) Berlatih dalam situasi *drill*.
- b. Aktivitas secara beregu atau berkelompok.
 - 1) Aktivitas bermain atau berlomba beregu.
 - 2) Bermain atau menari berkelompok membentuk komposisi tertentu.
 - c. Aktivitas mencoba-coba.
 - 1) Aktivitas mengatasi masalah menurut cara dan kemampuan anak.
 - 2) Aktivitas gerak tari kreatif.
 - 3) Aktivitas latihan gerak untuk pengembangan.
 - d. Aktivitas untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keberanian dalam bentuk aktivitas individual atau permainan kelompok, terutama yang melibatkan kekuatan dan ketahanan.
 - 1) Permainan *combatives* (perang-perangan).
 - 2) Program latihan untuk pengembangan kemampuan fisik.
 - 3) Latihan relaksasi.

5. Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah

Dasar

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan pendekatan dasar dalam proses perubahan perilaku. Agar pendidikan dapat disampaikan secara sistematis dan terukur maka perlu disusun ke dalam sebuah kurikulum. Masnur (2008: 1) mengungkapkan kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Kurikulum

menurut Wawan (2004: 7) adalah pengalaman-pengalaman dan kegiatan-kegiatan yang direncanakan oleh sekolah dengan tujuan untuk memodifikasi perilaku siswa menuju perilaku yang diharapkan. Kurikulum merupakan suatu pedoman atau cetak biru pengalaman (materi) belajar yang memungkinkan siswa dapat mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan.

Physical Education, Sport and Health (PESH) is one of the subjects in the primary, secondary, and even tertiary education level. According to Board of National Educational Standards, PESH is an integrated part of education to develop the students' physical fitness, movement skills, critical thinking skills, social skills, logics, emotional stability, moral actions, healthy life and introduction of clean environment through physical, sport, and health activities carried out systematically to achieve the national educational goals (Hartono & Rahayu, 2016: 118)

Saat ini kurikulum yang digunakan di sekolah dasar adalah KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan). KTSP merupakan sebuah kurikulum yang disusun dalam rangka memenuhi amanat yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Masnur (2008: 17) menyatakan bahwa KTSP adalah kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan oleh tiap-tiap satuan pendidikan/sekolah. KTSP yang diberlakukan secara bertahap mulai tahun ajaran 2006 memberikan keleluasaan kepada guru dan sekolah (lembaga tingkat satuan pendidikan) untuk mengembangkannya. Guru dan sekolah diberikan kebebasan untuk berkreasi dengan berpatokan pada Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) yang merupakan acuan utama bagi satuan pendidikan dalam mengembangkan kurikulum. Adapun silabus tentang SK dan KD pendidikan jasmani tentang penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. SK dan KD Kurikulum 2006 (KTSP)

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
Kelas IV	
1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	1.1 Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama tim, sportivitas, dan kejujuran. 1.2 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin. 1.3. Mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran.
6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	6.1 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran.
	6.2 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran.
Kelas V	
1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran. 1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola

	<p>besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran.</p> <p>1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.</p>
6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran.</p> <p>6.2 Mempraktikkan variasi teknik dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran.</p> <p>6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.</p>
Kelas VI	
1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	1.1 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran.
	<p>1.2 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola besar dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran.</p> <p>1.3 Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi,</p>

	serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.
6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>6.1 Mempraktikkan penerapan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran.</p> <p>6.2 Mempraktikkan penerapan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran.</p> <p>6.3 Mempraktikkan pengembangan koordinasi beberapa nomor teknik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai sportivitas, percaya diri dan kejujuran.</p>

B. Bentuk Tes yang akan Digunakan untuk Mengetahui Peningkatan Keterampilan Gerak Multilateral Siswa

Untuk mengetahui status kemampuan jasmani dan kondisi multilateral akan dilakukan sebuah tes multilateral yang dapat menunjukkan kemampuan seluruh bagian tubuh anak, baik tubuh bagian kanan maupun kiri, bagian atas dan bawah serta depan maupun belakang. Keseimbangan kemampuan seluruh bagian tubuh akan mengharmoniskan pertumbuhan anak-anak dan mengurangi resiko cedera. Anatomi tubuh ideal, dan kemungkinan dideteksinya kemampuan utama anak atau bakat optimal anak akan dapat ditemukan dalam proses pembinaan multilateral.

1. *Tri Hops* atau Tiga Jingkat

a. Tujuan

Tes 3 Hops adalah mengukur kemampuan melompat arah horisontal. Tes ini akan melihat kemampuan power tungkai kanan dan kiri anak. Tungkai merupakan bagian tubuh yang Vital untuk menunjang aktivitas hidup manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

b. Perlengkapan

- (1). Meteran sepanjang 15 meter dengan tingkat ketelitian 11 cm.
- (2). Lantai atau lintasan yang tidak licin.

c. Prosedur pelaksanaan

- (1). Pelaksanaan anak melakukan tes dengan salah satu bagian kaki dahulu setelah selesai ganti kaki yang lain.
- (2). Anak berdiri di belakang garis dengan satu kaki, sedangkan kaki lainnya ditekuk ke atas.
- (3). Anak mulai melompat ke depan tiga kali dari belakang garis, tidak boleh melakukan awalan langkah, tetapi boleh melakukan awalan lengan.
- (4). Anak melompat tiga kali secara berurutan, tidak diperbolehkan berhenti sebelum tiga kali lompatan.
- (5). Anak harus melakukan lompatan sejauh-jauhnya untuk mencapai hasil maksimal.

(6). Anak diberi kesempatan melakukan dua kali lompatan dan diambil hasil yang paling baik.

d. Pengukuran

Pengukuran pada bagian tubuh yang paling dekat dengan garis memulai lompatan, dengan tingkat ketelitian 1 cm.

2. Lempar Atas

a. Tujuan

Lempar atas tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan lemparan horisontal dari sisi atas bahu.

Tangan merupakan komponen yang sangat penting dalam manusia beraktivitas memenuhi kebutuhan hidupnya. Anak yang memiliki kemampuan melakukan lemparan atas yang baik akan memudahkan dalam beraktivitas.

b. Perlengkapan

(1). Roket/lembing atau bola tenis sejumlah 2 buah.

(2). Meteran dengan panjang 50 meter dengan ketelitian 1 cm.

(3). Lapangan atau tanah lapang datar dengan panjang 60 m sampai dengan 80 m.

c. Prosedur Pelaksanaan

(1). Anak melempar dengan tangan kanan atau tangan kiri setelah selesai baru ganti tangan lainnya.

(2). Anak melempar boleh dengan awalan maksimal tiga langkah.

(3). Anak melempar harus dari atas bahunya.

- (4). Dalam melempar anak tidak boleh melebihi garis batas yang melintang di depannya, jika melebihi diulangi.
- (5). Arah lemparan adalah kedepan atau menyilang dari garis batas lemparan.
- (6). Gerak lanjut setelah melempar tidak boleh melebihi garis batas lemparan.
- (7). Anak diberi kesempatan melakukan dua kali melempar tiap bagian tangan dan diambil hasil yang paling baik.

d. Pengukuran

Pengukuran pada tempat jatuhnya roket atau bola pertama sebagai titik nol dan ditarik kegaris batas lemparan untuk membaca hasil, dengan tingkat ketelitian 1 cm.

C. Kajian Penelitian yang Relevan

Adapun penelitian yang telah dilakukan dan relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Furkan (2012) dengan judul penelitian “Pengembangan multilateral dengan permainan kotak dan bola pada siswa sekolah dasar kelas bawah”. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model permainan kotak dan bola untuk mengembangkan keterampilan multilateral siswa sekolah dasar kelas bawah. Adapun relevansinya dengan penelitian ini adalah adanya materi pendidikan jasmani berdasarkan pada standar kompetensi dan kompetensi dasar.

2. Penelitian yang dilakukan Widayani (2008) dengan judul penelitian "Pengembangan modifikasi bola sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model modifikasi bola sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Adapun relevansi penelitian ini adalah pengembangan sebuah alat untuk pembelajaran pendidikan jasmani, karena alat tersebut digunakan sebagai media pembelajarannya. Relevansi yang lain yaitu subjek penelitian yang digunakan adalah siswa sekolah dasar

D. Kerangka Pikir

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar, tujuannya bukan untuk mencapai prestasi terhadap kecabangan olahraga, melainkan untuk membina kemampuan anak secara menyeluruh (multilateral). Kemampuan menyeluruh tersebut mencakup keterampilan fisik dan motorik serta nilai-nilai fungsional yaitu kognitif dan afektif. Keterampilan fisik dan motorik sangat perlu diberikan bagi anak secara kompleks sebagai landasan untuk mengembangkan kemampuan berikutnya atau mengembangkan keterampilan olahraga. Melalui kegiatan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang secara baik, sehat dan kebugaran jasmaninya meningkat, serta pribadinya berkembang secara baik dan harmonis.

Agar proses pendidikan jasmani di sekolah dasar dapat terlaksana dengan baik, seorang guru dituntut kreatif dalam memberikan pelajaran kepada anak, baik itu berupa faktor sarana dan prasarana, pola gerak, aturan permainan, pemberian beban dan sebagainya. Menggunakan pendekatan bermain adalah langkah yang tepat untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar, karena aktivitas bermain sangat disukai oleh anak-anak. Maka dari itu perlu disusun sebuah model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berupa aktivitas bermain, yang mengacu pada kurikulum yang berlaku dan dapat mencapai tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar.

Dalam penelitian ini penulis berencana untuk menyusun sebuah model pengembangan multilateral berbasis permainan bola voli. Permainan ini dipilih karena beberapa alasan, di antaranya; belum adanya contoh pembelajaran multilateral berbasis permainan bola voli, aktivitas bermain bola besar disenangi oleh siswa, turnamen voli sudah sering diselenggarakan di mana-mana, namun pemberian dasar yang tepat sejak usia anak-anak masih belum maksimal. Jika produk ini dibuat, untuk itu diharapkan dapat meningkatkan keterampilan multilateral anak, dan menjadi dasar dan pondasi untuk jenjang selanjutnya dalam permainan bola voli.

E. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah dan kerangka pikir yang telah dikemukakan di atas, dapat dirumuskan pertanyaan, bagaimanakah merancang

atau mendesain pengembangan multilateral berbasis permainan bola voli pada siswa sekolah dasar kelas atas, dengan memperhatikan:

1. Bagaimana permainan berbasis bola voli untuk meningkatkan keterampilan multilateral anak sekolah dasar kelas atas?
2. Bagaimana efektivitas produk pengembangan multilateral berbasis permainan bola voli tersebut?