

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. Pengertian Belajar Dan Pembelajaran**

Belajar adalah proses yang diarahkan kepada tujuan, proses berbuat melalui berbagai pengalaman. Belajar adalah proses melihat, mengamati, memahami sesuatu. Hakikat belajar sebagai inti proses pengajaran. Dengan kata lain bahwa dalam proses pengajaran atau interaksi belajar mengajar yang menjadi persoalan utama ialah adanya proses belajar pada siswa yakni proses berubahnya tingkah laku siswa melalui berbagai pengalaman yang diperolehnya (Sudjana, 2009: 28).

Prinsip-prinsip belajar (Wahab, 2007: 31) pada umumnya yaitu siswa akan belajar lebih baik bila keadaan siap, setiap siswa mempunyai kecepatan dan gaya tersendiri dalam belajar, siswa belajar bagaimana belajar, belajar selalu berlangsung dalam hubungannya dengan tujuan, belajar amat ditentukan oleh penguatan, mempelajari sesuatu adalah melakukan sesuatu, siswa senantiasa memberi reaksi yang kurang menyenangkan terhadap cara yang terlalu mengarahkan, belajar yang tidak memberikan sesuatu yang baru tidak memberi manfaat, belajar bukanlah penambahan (additive) melainkan menggabungkan (integrative).

Siswa nampaknya lebih senang belajar dari teman sebayanya dari pada belajar dari orang tua, siswa akan berusaha dengan keras jika tugas-tugas yang dibebankan kepadanya masih dalam jangkauan kemampuannya yang menantang yaitu tidak terlalu sukar tetapi juga tidak terlalu mudah, waktu yang digunakan untuk mengingat sesuatu akan lebih efektif dari membaca kembali, siswa hanya mempelajari apa yang diduga akan diujikan, pendapat dari suatu kelompok sebaya merupakan motivasi yang kuat, untuk membentuk konsep siswa harus dihadapkan pada contoh yang khusus sehingga akan nampak ciri-ciri yang berbeda dengan sesuatu yang tidak nampak sehingga dapat menarik konsep tertentu kemudian menggunakan konsep itu, keterampilan-keterampilan yang dipelajari secara terpisah, tidak berfungsi bahan-bahan yang bermakna mudah

dipelajari dan dipindahkan, belajar kognitif dapat dicapai baik melalui hafalan yang dihubungkan (*rote association*) atau melalui teknik menemukan sendiri, belajar yang bersifat psikomotor terjadi dengan baik bila dilakukan dengan penjelasan, demonstrasi dan dengan latihan (*practice*) yang bermakna, pengalaman yang menyenangkan akan lebih mungkin mengubah sikap dari pada pengalaman yang tidak menyenangkan.

Menurut Furqon Hidayatullah (dalam *Self-Evaluation Kit*, 2011) pembelajaran yang berhasil belajar memiliki beberapa indikator yaitu menantang, menyenangkan mendorong eksplorasi, memberi pengalaman sukses, mengembangkan kecakapan berfikir. Menurut Gagne dan Berliner (dalam Tri Anni, 2006:2) belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman. Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Oleh sebab itu belajar adalah proses yang aktif, belajar adalah proses mereaksi diri terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu.

## **2. Pengertian Mengajar**

Mengajar berasal dari kata dasar ajar. Kata ajar bermakna memberi petunjuk atau menyampaikan informasi, pengalaman, pengetahuan, dan sejenisnya kepada subjek tertentu untuk diketahui atau dipahami. Mengajar bermakna tindakan seseorang atau tim dalam memberi petunjuk atau menyampaikan informasi, pengalaman, pengetahuan, dan sejenisnya kepada subjek didik tertentu agar mereka mengetahui dan memahaminya sesuai dengan tujuan yang dikehendaki.

Asep Jihad (2013:10) berpendapat bahwa mengajar merupakan “suatu usaha atau kegiatan yang dilakukan guru dalam mempersiapkan lingkungan pembelajaran yang meliputi lingkungan alam dan sosial untuk mendukung terjadinya proses belajar akibat intraksi siswa dengan lingkungannya”.

Menurut Dequeliy dan gazali (Drs.Slameto, 2018:30) Menyatakan bahwa” Mengajar adalah menanamkan penerahuan pada seseorang dengan cara paling singkat dan tepat. Selanjutnya, menurut Nasution (2017:20) menyatakan bahwa”

Mengajar adalah penyerahan akebudayaan kepada anak didik yang berupa pengalaman dan kecakapan atau usaha untuk mewariskan kebudayaan masyarakat masyarakat kepada generasi berikutnya”.

Berdasarkan pendapat para ahli, maka pengertian mengajar adalah “kegiatan membantu seseorang untuk memperoleh informasi,nilai dan keterampilan untuk mengembangkan sikap,pengetahuan dan pengalamannya secara baik”.

### **3 Pengertian Hasil Belajar**

Hasil belajar terdiri dari dua kata hasil dan belajar. Hasil merupakan akibat yang ditimbulkan dari berlangsungnya suatu proses kegiatan. Sedangkan belajar adalah suatu kegiatan untuk memperoleh tingkah laku sebagai hasil pengamatan individu dalam berinteraksi atau berhubungan dengan lingkungan. Intan pulungan (2017:19) hasil belajar adalah “suatu pernyataan yang spesifik yang dinyatakan dalam perilaku dan penampilan yang diwujudkan dalam bentuk tulisan yang menggambarkan hasil belajar yang diharapkan”.

Sedangkan Menurut Nawawi dalam K.Brahim dalam Dr. Ahmad Susanto,M.Pd (2017:5) menyatakan bahwa “hasil belajar dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pelajaran disekolah yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil tes mengenal sejumlah materi pelajaran tertentu”

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah “kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar”.

### **4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar**

Belajar merupakan proses perubahan berdasarkan pengalaman. Belajar juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil belajar yang dikemukakan oleh Slameto (2010:54) :

### a. Faktor Internal

Faktor internal ini akan di bahas menjadi 3 faktor yaitu:

#### 1) Faktor Jasmani

(a) Faktor Kesehatan, Proses belajar seseorang akan tergantung jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah usung, ngantuk jika badannya lemah. (b) Faktor Cacat Tubuh, Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh/badan. Keadaan cacat tubuh juga mempengaruhi belajar. Siswa yang cacat belajarnya juga terganggu. Jika hal ini terjadi hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat mengurangi atau menghindari pengaruh kecacatannya itu.

#### 2) Faktor Psikologis

(a) Intelegensi, intelegensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Dalam situasi yang sama, siswa yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan lebih berhasil daripada yang mempunyai tingkat intelegensi rendah. Walaupun begitu siswa yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi belum pasti berhasil dalam belajarnya. Hal ini disebabkan karena belajar adalah suatu proses yang kompleks dengan banyak faktor yang mempengaruhinya, sedangkan intelegensi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi belajar. (b) Perhatian, untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak suka lagi belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik, usahakan bahan pelajaran selalu menarik perhatian dengan cara pelajaran itu sesuai hobi dengan bakatnya. (c) Minat, minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajarinya tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan baik-baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya. Bahan pelajaran yang menarik minat siswa, lebih mudah di pelajari dan disimpan, karena minat menambah kegiatan belajar. (d) Bakat, bakat adalah kemampuan untuk belajar. Bakat sangat mempengaruhi belajar, jika bahan pelajaran yang di pelajari siswa sesuai dengan bakat yang ia miliki maka hasil belajarnya akan lebih baik, karena ia senang belajar dan pastinya selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajar. (e) Motivasi, dalam proses belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik atau padanya mempunyai motif untuk berpikir dan memusatkan perhatian. (f) Kematangan, kematangan adalah suatu tingkat dalam pertumbuhan seseorang, di mana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru (pembelajaran). (g) Kesiapan, kesiapan adalah kesediaan untuk memberi response atau bereaksi. Kesiapan itu perlu di perhatikan dalam proses belajar, karena jika siswa belajar dan padanya sudah ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik.

### 3) Faktor Kelelahan

Kelelahan pada seseorang dapat dibedakan menjadi dua yaitu kelelahan jasmani dan rohani. Kelelahan jasmani terlihat dari lemahnya tubuh dan timbul kecendrungan untuk membaringkan tubuh. Kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu menjadi hilang. Dari uraian dapat dimengerti bahwa kelelahan itu mempengaruhi belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik haruslah menghindari jangan sampai terjadi kelelahan dalam belajarnya.

### b. Faktor Eksternal

#### 1) Faktor Keluarga

(a) Cara Orang Tua Mendidik, cara orang tua mendidik anak besar pengaruhnya terhadap belajar anak. Mendidik anak dengan cara memanjakan, memperlakukan terlalu keras, memaksa dan mengerjaringejar anaknya untuk belajar adalah cara yang salah. Sebaiknya orang tua mengambil peran untuk memberikan bimbingan belajar yang sebaik-baiknya. (b) Relasi antar keluarga, relasi antar anggota keluarga yang terpenting adalah relasi orang tua dengan anaknya. Selain itu relasi anak dengan saudaranya atau dengan keluarga yang lain turut mempengaruhi belajar anak. (c) Suasana Rumah, suasana rumah yang tidak tentram, ribut, ramai sangat berpengaruh pada belajar seseorang. (d) Keadaan Ekonomi Keluarga, sebaiknya keluarga yang kaya raya, orang tua sering mempunyai kecendrungan untuk memanjakan anak. Anak hanya bersenang-senang dan berfoya-foya, akibatnya anak kurang dapat memusatkan perhatiannya epada belajar. Hal tersebut juga dapat mengganggu belajar anak. (e) Pengertian Orang Tua anak belajar perlu dorongan dan perhatian orang tua. Bila anak sedang belajar jangan diganggu dengan tugas-tugas di rumah. Kalau perlu menghubungi guru anaknya untuk mengetahui perkembangannya. (f) Latar Belakang Kebudayaan tingkat pendidikan atau kebiasaan di dalam keluarga mempengaruhi sikap anak dalam belajar. Perlu kepada anak ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, agar mendorong semangat anak untuk belajar.

#### 2) Faktor Sekolah

(a) Metode mengajar, metode mengajar adalah suatu cara yang harus dilalui di dalam mengajar. Metode mengajar guru yang kurang baik akan mempengaruhi belajar siswa yang tidak baik pula. Metode mengajar yang kurang baik itu dapat terjadi misalnya karena guru kurang persiapan dan kurang menguasai bahan pelajaran sehingga guru tersebut menyajikan tidak jelas, sehingga siswa kurang senang terhadap pelajaran atau gurunya akibatnya siswa malas belajar. (b) Kurikulum, kurikulum di artikan sebagai sejumlah kegiatan yang diberikan kepada siswa. Kurikulum yang tidak baik berpengaruh tidak baik terhadap belajar.. Kurikulum yang tidak baik misalnya kurikulum terlalu padat, diatas kemampuan siswa. Kurikulum yang sekarang ini belum dapat memberikan pedoman perencanaan yang demikian. (c) Metode Belajar, banyak siswa melaksanakan cara belajar yang salah. Dalam hal perlu pembinaan dari

guru. Dengan cara belajar yang tepat akan efektif pula hasil belajar siswa itu. Maka perlu belajar secara teratur setiap hari, dengan pembagian waktu yang baik, memilih cara belajar yang tepat dan cukup istirahat akan meningkatkan hasil belajar. (d) Relasi Guru dengan Siswa, proses belajar mengajar terjadi antara guru dan siswa. Guru yang kurang berintraksi dengan siswa secara akrab, menyebabkan proses belajar mengajar itu kurang lancar. Juga siswa merasa jauh dari guru, maka segan berpartisipasi secara aktif dalam belajar. (e) Relasi siswa dengan siswa, menciptakan relasi yang baik antarsiswa sangat perlu, agar dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap belajar siswa. (f) Disiplin Sekolah, disiplin sekolah erat hubungannya dengan kerajinan siswa dalam sekolah dan juga belajar. (g) Alat pelajaran, alat pelajaran yang baik dan lengkap adalah perlu agar guru dapat mengajar dengan baik sehingga siswa dapat menerima pelajaran dengan baik serta dapat belajar dengan baik pula. (h) Waktu Sekolah Waktu sekolah ialah waktu yang terjadi dalam proses belajar mengajar di sekolah, waktu itu dapat pagi, siang, sore/ malam hari. (i) Standar Pelajaran di atas ukuran, guru dalam menuntut penguasaan materi harus sesuai dengan kemampuan siswa masing-masing. Yang penting tujuan yang telah dirumuskan dapat tercapai. (j) Keadaan gedung dengan jumlah siswa yang banyak serta variasi karakteristik mereka masing-masing menuntut keadaan gedung dewasa ini harus memadai di dalam setiap kelas.

### 3) Faktor Masyarakat

Masyarakat merupakan faktor eksternal yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh ini terjadi karena keberadaannya siswa dalam masyarakat.

## 5. Metode Pembelajaran

Pembelajaran adalah kemampuan guru menyampaikan pesan-pesan pembelajaran kepada siswa. Metode adalah cara atau teknik untuk melakukan sesuatu. Menurut H. Martini Yamin (2017:8) Metode pembelajaran merupakan bagian dari strategi yang berfungsi sebagai cara untuk menyajikan, menguraikan, memberi contoh, dan memberi latihan kepada peserta didik untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Meilisa (2020:62) Metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan dalam mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat diartikan bahwa metode pembelajaran adalah suatu cara yang ditempuh guru dalam melaksanakan proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran.

## **6. Metode Bermain**

### **a. Pengertian Metode Bermain**

Piaget mengemukakan bahwa “kegiatan bermain merupakan latihan untuk mengkonsolidasikan berbagai pengetahuan dan keterampilan kognitif yang baru dikuasai sehingga dapat berfungsi secara efektif”. Melalui kegiatan bermain, semua proses mental yang baru dikuasai dapat diinternalisasi oleh anak.

Vygotsky (1976 dalam Jamaris, 2006:115) mengemukakan bahwa kegiatan bermain secara langsung berperan dalam berbagai usaha pengembangan kognitif anak. Semua pendapat para ahli tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Liberman (1977 dalam Jamaris, 2006:115) bermain aktif yang terjadi di taman kanak-kanak secara signifikan berhubungan dengan tingginya skor dalam divergen thinking (kemampuan untuk berfikir berbeda) anak tersebut. Bruner (1972 dalam Jamaris, 2006:115) mengemukakan bahwa, bermain mendorong anak melakukan berbagai kegiatan dalam memecahkan berbagai masalah melalui penemuan. Dengan demikian bermain memperkuat kemampuan dan keterampilan anak dalam memecahkan masalah (Sylvia, Bruner dan Genova, 1972 dalam Jamaris, 2006:115).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat dikemukakan bahwa kegiatan bermain merupakan wahana bagi anak dalam melakukan berbagai eksperimen tentang berbagai konsep yang diketahui dan yang belum diketahuinya.

### **b. Langkah- langkah metode bermain**

Menurut Mardiah (2007:74) dalam jurnal: “Terdapat 6 (enam) langkah dalam metode pembelajaran bermain”:

1. Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa.
2. Menyajikan informasi.
3. Mengorganisasikan siswa ke dalam kelompok-kelompok belajar.
4. Membimbing kelompok belajar.
5. Evaluasi.
6. Memberikan penghargaan.

### c. Kelebihan Dan Kelemahan Metode Bermain

#### 1. Kelebihan metode bermain

Menurut Ali Priyono R (2009: 41):

- a. Merangsang perkembangan motorik anak, karena dalam bermain membutuhkan gerakan-gerakan.
- b. Merangsang perkembangan berfikir anak, hal ini dikarenakan dalam bermain membutuhkan pemecahan masalah agar dapat melakukan kegiatan bermain dengan baik dan benar.
- c. Melatih kemandirian anak sehingga tidak menggantungkan diri pada orang lain.
- d. Melatih kedisiplinan anak, karena dalam bermain ada aturan-aturan yang harus ditaati dan dilaksanakan.
- e. Anak lebih semangat belajar, hal tersebut karena naluri anak pada usia dini belajar adalah bermain yang didalamnya mengandung pelajaran. Berdasarkan uraian tentang kelebihan metode bermain, maka metode bermain memiliki peran yang penting dalam perkembangan anak. Metode bermain tidak hanya berperan dalam perkembangan fisik anak tetapi juga berperan dalam perkembangan kognitif, kemandirian serta kedisiplinan anak. Selain itu, metode bermain juga dapat menjadikan anak lebih semangat dalam belajar.

#### 2. Kekurangan metode bermain

Ali Priyono R 2009: 41 – 42, yaitu:

- a. Membutuhkan biaya yang lebih, karena dalam metode bermain membutuhkan alat yang harus dipersiapkan terlebih dahulu.
- b. Membutuhkan ruang atau tempat yang khusus sesuai dengan tipe permainan yang digunakan.
- c. Sering terjadi berebut alat atau media bermain antara anak yang satu dengan lainnya apabila alat tidak mencukupi. Dari uraian di atas, metode bermain mempunyai kekurangan dalam segi biaya, ruang, dan penggunaan. Hal tersebut dikarenakan dalam metode bermain membutuhkan alat yang dalam pembuatan atau 35 penyediaannya



membutuhkan uang. Selain itu, apabila alat yang akan digunakan dalam metode bermain terlalu besar maka dalam penggunaannya membutuhkan ruang atau tempat yang khusus. Ketersediaan alat juga menjadi kendala dalam penggunaan metode bermain jika jumlah alat yang digunakan lebih sedikit dari jumlah anak yang akan menggunakan.

## **7. Hakikat Pembelajaran PJOK**

### **a. Pengertian PJOK**

Pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Para ahli sepakat, bahwa pendidikan jasmani merupakan “alat” untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya (Rusli Lutan, 2002: 17). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak.

Suharni (2017:28) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai wadah penyempurnaan kepribadian dan sarana pengembangan sikap, kepribadian dan perilaku meletakkan landasan nilai moral yang kuat melalui nilai-nilai yang kandungannya seperti sportivitas, kejujuran, kedisiplinan, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.

Sukintaka (2010:2) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani.

### **b. Tujuan PJOK**

Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cukupan penjas tidak semata-mata pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, dan sosial. Cakupan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Perkembangan fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*)

2. Perkembangan Gerak / Motorik

ujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna.

3. Perkembangan Mental / Sosial & Kepribadian

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembang pengetahuannya, sikap dan tanggung jawab siswa.

4. Perkembangan Sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat (Adang Suherman, 2000: 22).

## **8. Materi Pelajaran Bola Voli Passing Bawah**

- a. Pengertian bola voli

Permainan bola voli termasuk salah satu contoh dari cabang olahraga bola besar. Bisa dikatakan, permainan ini masuk ke dalam kategori pertandingan karena melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan. Cara memainkan bola voli adalah dengan memukul bola agar melewati bagian atas net yang ada di tengah lapangan. Agar mendapatkan skor, para pemain dalam satu tim harus mengarahkan bola ke area lawan, sehingga bola terjatuh di daerah pertahanan lawan.

Barbara L. Viera (2000:2) “bola voli adalah olahraga dua tim yang berhadapan, satu tim terdapat enam orang dan bermain dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki atau 9 meter persegi bagi tiap tim, dan tiap tim dipisahkan net. Tujuan olahraga ini adalah setiap tim memukul bola ke arah area lapangan lawan dan berharap lawan tidak bisa mengembalikan bola”.

Boni Robinson (1997:12) bola voli merupakan “permainan di atas lapangan yang berbentuk persegi empat yang memiliki lebar 9 m dan panjang 18

m, dibatasi garis selebar 5 cm, di tengah dipasang net yang mempunyai lebar 90 cm terbentang dan mendaki hingga pada ketinggian 243 cm dari bawah untuk anak laki-laki dan 244 cm untuk anak perempuan”. Sedangkan menurut Edi Sih Mitranto (2010: 110) menyatakan bahwa “permainan bola voli merupakan permainan memukul bola diudara menyeberangi net.Olahraga ini bertujuan menjatuhkan bola ke area lawan hingga lawan tidak bisa mengembalikan bola untuk memperoleh angka”.

b. Passing bawah bola voli

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain (Wikipedia, 2010).

c. Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli

Lapangan bola voli mini berbentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut (Tim Abdi Guru, 2006: 59) yaitu panjang lapangan 12 m, lebar lapangan 6 m, tinggi net putra 2,10 m, tinggi net putri 2 m, bola yang digunakan adalah nomor 4, jumlah pemain dalam satu regu 4 orang dengan cadangan 2 orang.

d. Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mini

1. *Passing* Bawah

*Passing* bawah merupakan dasar dari permainan bola voli. *Passing* bawah sangat banyak manfaatnya antara lain menerima *service*, menahan *smes* dan memantulkan bola (Tim Abdi Guru, 2006: 60). Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *passing* bawah yaitu kedua lutut ditekuk, badan condong ke depan, tangan lurus ke depan, persentuhan bola pada pergelangan tangan, pandangan mata ke depan, koordinasi gerakan lutut, badan dan bahu

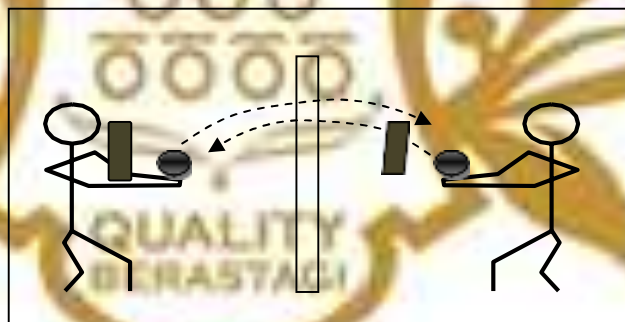
2. *Passing* Atas

*Passing* atas dilakukan di atas kepala dengan jari-jari tangan. *Passing* atas berguna untuk menerima *service*, menerima operan teman, mengoper bola, mengumpan *smes* dan mengembalikan bola. *Passing* atas harus banyak dilatih supaya arah bola terkendali dan tidak sampai menimbulkan cedera jari tangan (Tim Abdi Guru, 2006: 60).

### 3. *Service* Bawah

Permainan bola voli diawali dengan *service*. Ada *service* bawah dan *service* atas. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *service* bawah yaitu (Tim Abdi Guru, 2006: 61) yaitu kaki kiri di depan, badan condong ke depan, tangan kiri di depan menyangga bola, bola dilambungkan ketika hendak dipukul, tangan kanan diayunkan ke belakang kemudian ke depan untuk memukul bola sekuat tenaga.

Dalam penelitian ini, modifikasi pembelajaran *passing bawah* pada bola voli dilakukan dengan menggunakan media. Media yang digunakan dalam modifikasi pembelajaran *passing bawah* pada bola voli ini antara lain yaitu papan kayu sebagai pemukul untuk melakukan *passing* bawah seperti gambar 1, selain itu modifikasi pembelajaran *passing bawah* pada bola voli juga dikemas dalam bentuk permainan sehingga siswa dapat lebih antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes.



Gambar1.2. Siswa melakukan *passing* bawah dengan media papan kayu

Siswa melakukan gerak *passing* bawah dengan bantuan alat yang diharapkan dapat mempermudah siswa dalam melakukan *passing* bawah. Siswa berpasangan dan berkelompok sehingga pembelajaran akan lebih menyenangkan dan berpengaruh pula pada hasil belajar penjasorkes meningkat.

## 9. Pengertian Penelitian Tindakan Kelas

Zainal Aqib dkk (2019:3) mengatakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat”. Sedangkan menurut Ascarya Academia (2021:12) mengatakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas (PTK Guru) adalah penelitian yang dilakukan di dalam kelas dengan menggunakan suatu tindakan untuk meningkatkan kualitas proses belajar mengajar agar memperoleh hasil yang lebih baik dari sebelumnya”.

Suharsimi Arikunto, dkk (2015:194) mengemukakan “Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah jenis penelitian yang memaparkan baik proses maupun hasil, untuk meningkatkan kualitas pembelajarannya”. Selanjutnya, dijelaskan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelasnya.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah Penelitian yang dilakukan guru untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan cara memperbaiki proses pembelajaran dengan menggunakan metode sehingga hasil belajar siswa meningkat.

### a. Tujuan PTK

Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan guru untuk mencapai kondisi yang lebih baik di lapangan. Walau demikian pelaksanaan penelitian ini sangat beragam di lapangan. Penelitian ini dianggap sebagai jalan untuk merubah dan memperbaiki keadaan di lapangan.

Pada sisi lain, Penelitian Tindakan Kelas (PTK) juga bertujuan untuk guru dapat memecahkan masalah sehari-hari yang timbul dalam proses belajar mengajar, masalah-masalah nyata yang terjadi di kelas akan menjadi cara untuk meningkatkan proses pembelajaran serta meningkatkan hasil belajar para peserta

didik. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa tujuan utama PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan layanan profesional pendidik dalam menangani proses belajar di dalam kelas.

#### b. Manfaat PTK

Penelitian tindakan kelas merupakan suatu proses pemecahan masalah yang dilakukan secara sistematis, empiris, dan terkontrol. Menurut Amongguru.com (dalam kutipan.2020:25) .Manfaat PTK antara lain sebagai berikut: 1)Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas dengan sasaran akhir adalah perbaikan hasil belajar peserta didik. 2).Sebagai model bagi peserta didik untuk meningkatkan hasil belajarnya melalui tindakan guru yang inovatif dan kreatif dalam upaya mengatasi permasalahan belajar di kelas.3) Meningkatkan profesionalisme guru, karena guru mampu menilai, merefleksi diri, dan memperbaiki pembelajaran yang dikelolanya. 4) Guru memperoleh kesempatan untuk berperan aktif dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya sendiri. 5).Meningkatnya kualitas pendidikan di sekolah karena selalu terjadi perbaikan penyelenggaran pembelajaran di kelas. Bagi siswa,a) Memperbaiki belajar siswa sehingga hasil belajar siswa diharapkan akan meningkat, b).Menjadi model bagi siswa bahwa guru memberikan perhatian khusus terhadap hasil belajar siswa.

#### B. Kerangka Berfikir

Pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Para ahli sepakat, bahwa pendidikan jasmani mPendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Para ahli sepakat, bahwa pendidikan jasmani merupakan “alat” untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya (Rusli Lutan, 2002: 17). Tujuan pembelajaran Panjasorkes akan terwujud apabila pembelajarannya dilakukan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi yang menjadi masalah adalah keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki sekolah yang masih belum terpenuhi, baik secara

kuantitas maupun kualitasnya, sehingga akan menjadi kendala terhadap keberhasilan proses pembelajaran penjasorkes. Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan-gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan sosial (H. Abdul Kadir Ateng, 1992:4).

Belajar dan mengajar merupakan konsep yang tidak bisa dipisahkan. Belajar merujuk pada apa yang harus dilakukan seseorang sebagai subyek dalam belajar. Sedangkan mengajar merujuk pada apa yang seharusnya dilakukan seseorang guru sebagai pengajar. Dua konsep belajar mengajar yang dilakukan oleh siswa dan guru terpadu dalam satu kegiatan. Diantara keduanya itu terjadi interaksi dengan guru. Kemampuan yang dimiliki siswa dari proses belajar mengajar saja harus bisa mendapatkan hasil bisa juga melalui kreatifitas seseorang itu tanpa adanya intervensi orang lain sebagai pengajar.

Hasil belajar adalah suatu perubahan tingkah laku pada diri siswa yang dapat diamati dan diukur dalam perubahan pengetahuan dan keterampilan. Salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa, guru harus mampu menciptakan suasana belajar dan proses belajar mengajar yang menarik sehingga tujuan pembelajaran tercapai. Kualitas hasil belajar keterampilan renang akan ditentukan proses pembelajaran renang yang baik, dan kualitas suatu pembelajaran renang akan ditentukan bagaimana seorang pengajar mengelola pembelajarannya. Metode pembelajaran yang selama ini diterapkan dalam proses pembelajaran renang, khususnya teknik dasar maupun teknik lanjutan renang gaya dada kurang inovatif, sehingga siswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik passing bawah bola voli. Akibatnya kemampuan siswa dalam penguasaan teknik passing bawah belum sempurna.

Metode bermain ini adalah kegiatan yang sesuai untuk melatih kerjasama yang ada pada diri anak, kreativitas anak untuk bermain dan menyelesaikan permainannya akan membantu anak menumbuhkan interaksi dengan teman dalam

kelompok bermainnya. Untuk itu diharapkan dengan menggunakan metode pembelajaran bermain pada pembelajaran PJOK pokok bahasan passing bawah bola voli dapat meningkatkan hasil belajar siswa, karena dengan metode pembelajaran bermain siswa akan siswa mampu memperagakan langkah langkah bermain bola voli terkhusus passing bawah yang lebih sempurna dan memperoleh hasil belajar yang lebih baik.

### **C. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir dapat hipotesis penelitian ini yaitu Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain Dengan Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Munthe.

### **D. Defenisi Operasional**

Untuk menjelaskan masalah penelitan yang akan diteliti maka perlu dibuat defenisi operasional yaitu:

1. Belajar adalah proses yang diarahkan kepada tujuan, proses berbuat melalui berbagai pengalaman. Belajar adalah proses melihat, mengamati, memahami sesuatu.
2. Mengajar adalah kegiatan membantu seseorang untuk memperoleh informasi, nilai dan keterampilan untuk menegembangkan sikap, pengetahuan dan pengalamannya secara baik.
3. Hasil belajar adalah nilai yang diperoleh siswa dari kegiatan belajar yang telah dilakukan, dengan menggunakan metode bermain pada permainan passing bawah bola voli.
4. Metode pembelajaran adalah suatu cara atau teknik yang ditempuh gurudalam melaksanakan proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran
5. Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelas yang bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran sehingga hasil belajar meningkat