

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teoritis

1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani itu 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, 2000).

Pendidikan jasmani dapat memanfaatkan media aktivitas jasmani lainnya seperti, aktivitas kesegaran jasmani seperti permainan tradisional, aktivitas petualangan, olahraga rekreasi gerak dasar dan aktivitas lainnya dalam bentuk aktivitas jasmani. Salah satu contoh kegiatan olahraga yang dapat dijadikan sebagai media pendidikan jasmani adalah olahraga bola voli. Di dalam permainan bola voli terdapat nilai-nilai pendidikan.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasi kan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan(Adang Suherman, 2000). Hal ini adalah salah satu contoh defenisi pendidikan jasmani yang didasarkan pada pandangan *holistic* oleh jawaban pendidikan jasmani yang dirumuskan tahun 1960.

Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, defenisi penjas tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas

fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan dalam empat kategori (Adang Suherman, 2000), yaitu:

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dan berbagai organ tubuh seseorang (*Physical Fitness*).
2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*Skillfull*).
3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan seluruh pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Dengan sasaran pendidikan jasmani adalah pertumbuhan mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan aspek lain dari manusia.

Pendidikan jasmani juga memiliki peranan penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Jadi, belajar pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan jasmani dimana dalam bentuk kegiatannya meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik, yang

bertujuan untuk mendorong siswa mengalami pengalaman perkembangan keterampilan gerak, penguasaan gerak yang lebih tinggi, perkembangan aspek-aspek kepribadian seperti *fair play* dan pematapan nilai sosial dalam kelompok maupun antar perorangan.

2. Hakikat Hasil Belajar

Hasil belajar memacu pada terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Hasil belajar merupakan indikator untuk mengukur tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar.

Hasil belajar dapat diketahui dengan menggunakan tes, kemudian diolah dan dinilai oleh guru. Suharsimi (2011) mengemukakan tujuan penilaian hasil belajar adalah untuk mengetahui sejauh mana siswa telah berhasil mengikuti pelajaran, dan guru dapat mengetahui kelemahan siswa serta penyebabnya, sehingga lebih mudah mencari cara untuk mengatasinya.

Menurut Hamalik (2002), hasil belajar (*achievement*) itu sendiri dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah, yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu. Slameto (2003) mengemukakan bahwa “ Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah ia menerima pengalaman belajarnya”.

Dengan demikian hasil belajar adalah perubahan yang diperoleh setelah melakukan perbuatan belajar, yakni dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak paham menjadi paham, dari tidak terampil menjadi terampil, dari tidak terlatih menjadi terlatih, dan siswa dapat menyikapi sesuatu secara bijaksana setelah melakukan kegiatan belajar. Hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil belajar pada aspek keterampilan melakukan passing bawah pada permainan bola voli.

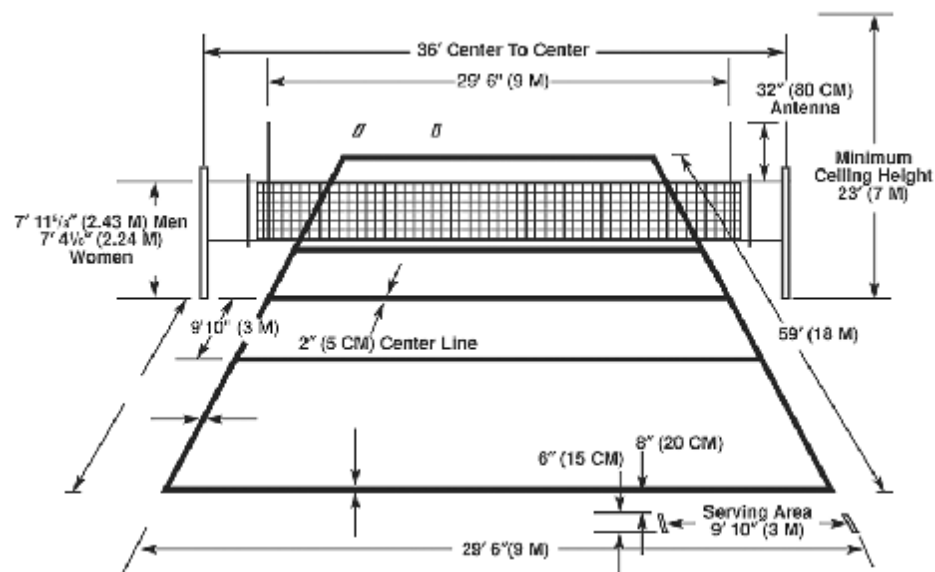
3. Hakikat Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G.Morgan pada tahun 1895. Dia adalah seorang Pembina pendidikan jasmani pada organisasi “*Young Man Christian Association*” (YMCA) di kota Massachusett, Amerika Serikat. Mula-mula permainan bola voli diberi nama “*mintonette*” dimana permainannya hampir sama dengan permainan badminton. Jumlah pemain tidak terbatas, sesuai dengan tujuan semula yaitu untuk mengembangkan kesegaran jasmani pada buruh disamping bersenam umum. Nama permainan ini diubah menjadi *volley ball* yang kurang lebih memvoli bola secara bergantian. Pada tahun 1902 YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Negara Amerika Serikat. Kemudian pada tahun 1948 IVBF (*International Volley Ball Federation*) didirikan yang beranggotakan 15 negara dan berpusat di Paris.

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928, yaitu zaman penjajahan belanda. Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia.

Dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI(Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersama dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk secara resmi dalam PON I di Yogyakarta dan PON II di Jakarta (Muhajir,2004:30).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari. Untuk dapat melakukan permainan bola voli, maka perlu penguasaan teknik dasar yang meliputi *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*.



Gambar 1. Lapangan Bola Voli

(sumber:<http://H/gambarlapanganvoli.html>)

Permainan bola voli adalah salah satu jenis permainan beregu. Sebagaimana diketahui prinsip utama dalam permainan beregu adalah kerjasama satu regu dengan tujuan mencapai kemenangan. Untuk mencapai tujuan yang dimaksudkan kepada setiap pemain dituntut terlebih dahulu menguasai teknik dalam permainan bola voli, salah satu yang mutlak dikuasai adalah *passing*.

4. Hakikat *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli

Setiap teknik-teknik memiliki karakteristik gerak tersendiri yang kesemuanya merupakan komponen-komponen dalam permainan bola voli adalah *passing*. *Passing* merupakan metode yang paling efektif untuk bertahan dan membangun serangan dalam memenangkan pertandingan.

Menurut Muhajir (2007:10) "*Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri dalam permainan bola voli".

Passing bawah khususnya dilakukan dalam upayamenahan segala jenis serangan yang dilancarkan oleh regu lawan baik berupa *service*,

smash, tip dan lain sebagainya. Umumnya serangan yang dilancarkan jalannya adalah keras, deras dan cepat. Salah satu upaya yang efektif untuk menahan serangan tersebut adalah dengan menggunakan *passing* bawah.

Dalam penelitian ini difokuskan pada *passing* bawah bola voli. Kemudian Nuril (2007:23) juga mengungkapkan “*passing* bawah, memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan “teknik *passing* bawah adalah sebagai berikut:

1) Persiapan

- a. Mengambil posisi siap normal
- b. Kedua lutut ditekuk, kaki dibuka selebar bahu
- c. Badan sedikit condong ke depan
- d. Posisi kedua tangan saling bertautan
- e. Punggung tangan kanan diletakkan di atas tangan kiri

Pada saat tangan akan dikenakan bola, segera tangan dan lengan diturunkan dalam keadaan terjulur ke bawah dengan lurus. Siku tidak ditekuk pada waktu akan menyentuh bola pada bagian sebelah atas dari pergelangan tangan, terlebih dahulu ambillah posisi baik sehingga badan berada pada posisi menghadap bola.

2) Sikap Perkenaan

Pada saat akan mengenakan bola pada bagian sebelah atas dari pergelangan tangan, ambillah terlebih dahulu posisi sedemikian rupa sehingga badan pada posisi menghadap bola.

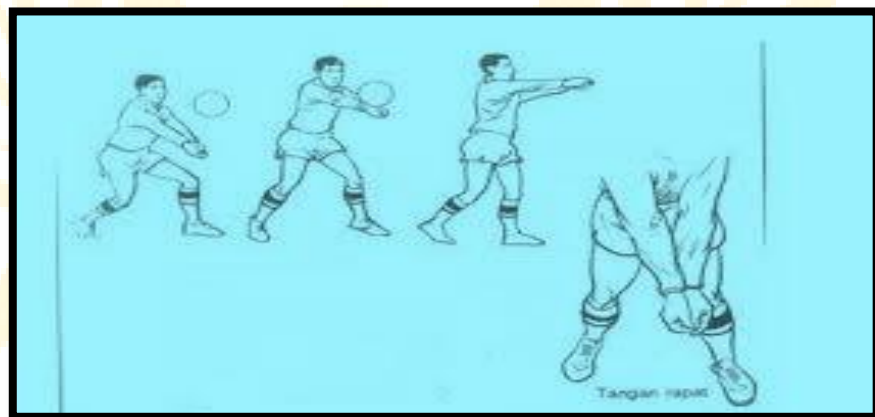
- a. Ayunkan kedua tangan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu
- b. Kedua siku betul-betul dalam keadaan lurus
- c. Perkenaan bola pada bagian proximal tangan yaitu di atas pergelangan tangan.
- d. Sudut antara lengan dengan badan sekitar 45°

3) Sikap Akhir

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

- a. Setelah lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan
- b. Selanjutnya segera mengambil posisi siap kembali
- c. Ayunkan lengan ke depan tidak melebihi sudut 90°
- d. Pandangan tetap ke arah jalannya bola

Pada passing bawah permainan bola voli koordinasi dibutuhkan dalam melihat datangnya bola dengan gerakan tangan dan kaki dalam menyentuh dan mengangkat bola, disamping itu koordinasi gerak juga berguna menentukan arah gerakan yang cepat dalam mengambil posisi tubuh sesuai dengan datangnya bola.



Gambar 2. Posisi saat melakukan Passing bawah

(Sumber: <http://H/teknik-passing-bawah-yg-baik.html>)

Viera (2000:20) mengemukakan bahwa “elemen dasar bagi pelaksanaan *passing* bawah yang baik adalah gerakan mengambil bola, mengatur posisi, memukul bola dan mengarahkan bola ke arah sasaran”.

Kegunaan teknik lengan bawah menurut Nuril (2007:23) antara lain: “untuk penerimaan bola *service*, untuk menerima bola dari lawan berupa serangan/*smash* untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau

pantulan bola dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpental dari lapangan permainan, untuk pengambilan bola yang rendah”.

Sedangkan menurut Viera (2000:14) “*passing* digunakan untuk menerima *service*, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net”.

Berdasarkan dari beberapa defenisi tentang *passing* bawah bola voli maka dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah teknik bawah untuk bertahan dan mengoper bola lapangan sendiri.

5. Hakikat Variasi Latihan

Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam proses latihan ada kalanya siswa, bahkan guru mengalami kejenuhan. Hal ini tentu menjadi problem bagi terciptanya tujuan latihan. Untuk mengatasi kejenuhan itu perlu diciptakan situasi dan kondisi latihan yang bervariasi.

Menggunakan variasi diartikan sebagai perbuatan guru dalam proses latihan yang bertujuan mengatasi kebosanan siswa, sehingga dalam proses latihannya siswa senantiasa menunjukkan ketekunan, keantusiasan, serta berperan secara aktif. Faktor kebosanan disebabkan oleh adanya penyajian kegiatan belajar yang begitu-begitu saja akan mengakibatkan perhatian, motivasidan minat siswa terhadap latihan, guru dan sekolah. Untuk itu diperlukan adanya keanekaragaman atau sering disebut dengan variasi dalam penyajian kegiatan belajar.

MenurutGino,dkk (1986), “Variasi dapat diartikan sebagai perbuatan guru dalam konteks belajar mengajar yang bertujuan mengatasi kebosanan siswa sehingga dalam proses belajarnya siswa senantiasa menunjukkan ketekunan, keantusiasan serta berperan secara aktif”.

Penerapan keterampilan mengadakan variasi harus dilandasi dengan maksud tertentu, relevan dengan tujuan yang ingin dicapai, sesuai dengan materi dan latar belakang sosial budaya serta kemampuan siswa, berlangsung secara kesinambungan, serta dialkukan secara wajar dan terencana.

Menurut Djamarah (2006) bahwa: “variasi adalah sebagai sesuatu proses perubahan dalam pembelajaran yang menyangkut tiga komponen yaitu gaya mengajar yang bersifat personal, penggunaan media dan bahan-bahan instruksional, dan pola serta tingkat interaksi guru dengan guru”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa variasi adalah suatu tindakan yang mengandung makna perbedaan yang membuat suatu tidak monoton.

6. Hakikat Metode Berpasangan

Suryosubroto (2006) metode juga dapat dirumuskan sebagai cara untuk menyampaikan apa yang diharapkan sehingga proses pembelajaran akan berlangsung baik hingga mencapai hasil yang baik pula. Sedangkan strategi adalah suatu garis-garis besar haluan untuk bertindak dalam usaha untuk mencapai sasaran yang telah di tentukan (Djamarah , 2006).

Metode mengajar sebagai alat untuk mencapai tujuan pengajaran yang ingin dicapai, sehingga makin baik penggunaan metode mengajar semakin berhasil pencapaian tujuan, artinya apabila guru dapat memilih metode yang tepat dan disesuaikan dengan bahan pegajaran, murid, situasi, kondisi media pengajaran maka semakin berhasilah tujuan pengajaran yang hendak dicapai.

Menurut Uno (2004) metode pembelajaran didefinisikan sebagai cara yang digunakan gurudalam menjalankan fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan pembelajaran. Tetapi didalam metode pembelajaran ini lebih bersifat prosedural yang berisi tahapan-tahapan tertentu.

Salah satu metode yang diberikan dalam proses pembelajaran yang bertujuan untuk peningkatan keterampilan dalam melakukan suatu gerak adalah metode berpasangan. Metode berpasangan merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Selain itu, metode ini juga digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan, Djamarah (2006).

Teknik latihan dengan metode berpasangan adalah suatu bentuk latihan antara individu yang satu dengan individu yang lain secara berhadapan. Untuk latihan bermain, teknik latihan ini sering digunakan pada siswa yang ingin melatih dan mengembangkan teknik dasar permainan. Diantaranya permainan bola voli dalam hal ini teknik dasar passing bawah.

Berdasarkan teori-teori diatas dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode latihan akan lebih memudahkan dalam memahami setiap materi yang diajarkan. Teknik latihan berpasangan dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai teknik latihan yang menggunakan 2 orang atau lebih.

Pratiwi (2012) menyatakan dalam permainan bolavoli, teknik passing merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain bolavoli. Karena teknik passing memegang peranan penting dalam permainan. Teknik passing merupakan salah satu teknik dasar yang multi fungsi. Karena dengan teknik passing kita dapat melakukan pertahanan (defend) sekaligus merancang sebuah pola penyerangan (attack).

1) Variasi Metode Berpasangan

a. Passing berpasangan dan berhadapan

Setiap pasangan melakukan teknik passing bawah secara bergantian tanpa terjatuh. Pasangan berdiri berhadapan dengan jarak kurang lebih 2 meter. Metode ini bertujuan untuk melatih ketepatan passing.

b. Passing rotasi berpasangan

Setiap pasangan minimal 4 orang saling berhadapan dengan jarak 2 -3 meter melakukan passing bawah bergantian (rotasi) tanpa terjatuh. Setiap anggota kelompok yang sudah melakukan passing langsung melakukan rotasi dengan lari ke arah baris paling belakang kelompoknya sampai tiba gilirannya kembali. Kemudian

bersiap melakukan passing kembali. Jadi proses passing berlangsung terus. Hal ini untuk melatih ketepatan, feeling ball, kerjasama dan daya tahan.

B. Kerangka Berpikir

Dalam peningkatan mutu pendidikan pada masa sekarang ini perlu diiringi peningkatan hasil belajar. Hasil belajar adalah hasil yang dicapai siswa dalam meningkatkan tingkat penguasaan ilmu pengetahuan tertentu dengan alat ukur berupa evaluasi yang dinyatakan dalam bentuk angka, huruf dan simbol. Untuk mencapai suatu pelajaran dalam meningkatkan hasil belajar tentunya tidak terlepas dari peran seorang guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar merupakan interaksi yang dilakukan oleh guru pada siswa dalam melakukan proses belajar agar materi yang disajikan dapat diserap oleh siswa.

Salah satu metode pembelajaran dalam proses belajar mengajar adalah metode berpasangan. Metode berpasangan merupakan metode pembelajaran yang dianggap akan efektif untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah dan peran aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Permainan bola voli merupakan salah satu sub materi dalam pendidikan jasmani yang diberikan sekolah kepada murid-muridnya baik di tingkat SD, SMP, maupun SMA. Agar berhasil dalam mengajarkan materi ini, diperlukan strategi mengajar yang sesuai dan dapat dengan karakter siswa di tingkat satuan pendidikan masing-masing.

Dalam permainan bola voli terdapat berbagai teknik-teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya *passing* bawah. dalam melakukan *passing* bawah tentu diperlukan suatu metode latihan agar siswa lebih mudah memahami apa yang diajarkan oleh guru. Melalui metode pembelajaran berpasangan ini, siswa diharapkan lebih mudah memahami materi yang disajikan oleh guru.