

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan di sekolah-sekolah. Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan siswa di sekolah memiliki kemampuan dasar gerak dalam berolahraga serta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Mata pelajaran pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari keseluruhan dalam proses pembelajaran yang mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial yang selaras, serasi dan seimbang. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum pendidikan nasional yang diajarkan di sekolah, baik Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, maupun Sekolah Menengah Atas.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani atau gerak dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Menurut Widijoto dalam jurnal tomi (2015:183) “Pendidikan Jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif) dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap atau afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong)”.

Pada pertumbuhan dan perkembangan anak-anak pada usia sekolah memiliki kerawanan dalam aktifitas dan labil dalam emosi. Efek dari labil tersebut akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan baik kepribadian maupun jasmani mereka. Hal yang dimaksud disini meliputi kerawanan yang berhubungan dengan perkembangan kepribadian mereka seperti sosial, emosional, dan

termasuk juga pertumbuhan jasmani mereka yang meliputi fungsi organ-organ tubuh.

Peranan yang penting dan strategis dari pendidikan jasmani tersebut karena pendidikan jasmani itu merupakan upaya pendidikan yang langsung bersentuhan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis anak didik. Anak didik yang melakukan aktifitas fisik atau bermain dalam kesehariannya akan berpengaruh positif terhadap kekuatan, kelentukan, bahkan daya tahan. Menurut Tomi (2015:183) Pendidikan Jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, karena dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Menurut Bachtiar (2018:39) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya. Menurut Utama (2011:2) Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai

dengan konsepnya. Menurut Cholik dan Lutan dalam Faridah (2016:39) Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Artinya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembantukan watak. Jadi hakikat dari pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani, Menurut Utama Bandi dalam Anggara (2018:42) Pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan.

Menurut Bachtiar (2018:37) Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu bila ia bergerak dan mempelajari gerak. Termasuk ke dalam gerak adalah merangkak, berjalan, berlari, memanjat, dan gerakan lain. Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat dan kuat lahir dan batin.

Suherman (2000:23) Menjelaskan Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

1. Perkembangan fisik

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

2. Perkembangan gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).

3. Perkembangan mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan 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.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui aktifitas jasmani sebagai kegiatan pembelajarannya yang lebih dominan dengan perencanaan secara sistematis dan dilakukan secara sengaja kepada peserta didik untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani.

Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai suatu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Penulis dapat merumuskan definisi pendidikan jasmani adalah pendidikan terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada diri individu sebagai akibat dari pengalamannya, dan pendidikan jasmani berpusat pada gerak manusia itu sendiri.

2. Hakikat Permainan Bola Voli

Pendidikan jasmani merupakan suatu bidang studi yang sangat penting bagi siswa didalam sekolah. Dimana dengan melakukan suatu olahraga yang berupa pendidikan jasmani dapat meningkatkan pola berpikir dan motorik siswa dalam mengikuti pembelajaran yang berlangsung. Didalam bidang studi

pendidikan jasmani, banyak cabang olahraga yang dapat diberikan atau dapat dipraktekkan siswa. Khususnya dalam permainan bola besar yaitu bola voli, sepak bola, dan bola basket. Didalam materi permainan bola besar disekolah seperti bola voli diharapkan siswa dapat melakukan permainan bola voli dengan baik salah satunya adalah teknik dasar *passing* bawah.

Menurut Suherman (2002: 12) Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencari tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dasar dalam permainan bola voli mempunyai arti yaitu suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyesuaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat menentukan dalam suatu tim untuk menang kalahnya dalam suatu pertandingan. Oleh karena itu, teknik dasar harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan permainan bola voli dengan baik.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak penggemarnya. Untuk dapat melakukan permainan bola voli maka perlu penguasaan teknik dasar yang meliputi *passing*, servis, smash, dan block. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik 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 optimal. Hal yang paling mendasar dalam permainan bola voli adalah *passing* yang dibagi menjadi *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* atas merupakan salah satu teknik yang paling mendasar dalam permainan bola voli.

3. Hakikat *Passing* Atas Bola Voli

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. Penguasaan teknik dasar dalam pemain bola voli sangatlah penting. Salah satu yang mutlak dikuasai adalah *passing*.

Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut, seperti biomekanik, anatomi, fisiologi, kinesiologi dan ilmu-ilmu penunjang lainnya, serta berdasarkan pula peraturan permainan yang berlaku.

Nuril Ahmadi (2007:20) Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, blok, dan smash.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain bola voli dengan baik dan benar adalah teknik dasar *passing*. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Durwatcher (1990:82) Yaïtu “ tahap awal permainan bola voli sudah memadai apabila pemain telah menguasai teknik dasar yang terdiri dari servis dan *passing*”, Pendapat ini menegaskan bahwa seorang ingin dapat bermain bola voli dengan baik, maka seorang tidak dapat bermain bola voli.

Passing adalah mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu regu suatu tehnik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Menurut Syahrudddin (2016:13) *Passing* merupakan gerakan yang sederhana, namun agak sulit untuk dipelajari, lebih-lebih bagi siswa yang baru mulai belajar. Karenanya guru perlu selektif dalam memilih strategi pembelajaran yang sesuai agar siswa dapat mudah mempelajarinya.

Dari penjelasan diatas dapatlah dikemukakan bahwa keterampilan memaikan bola melalui *passing* mutlak perlu dikuasai. Selanjutnya *passing* dalam permainan bola voli ada 2 (dua) jenis yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Pada dasarnya kedua *passing* ini bertujuan mengoper bola keregunya dan selanjutnya diharapkan dapat melakukan penyerangan kembali kepada regu lawan

Passing atas khususnya dilakukan dalam upaya menahan segala jenis serangan yang dilancarkan oleh regu lawan berupa servis, smash, dan lain sebagainya.

Menurut Beutelstahl dalam jurnal agus (2017:4) *passing* atas adalah salah satu jenis teknik dasar bola voli dengan melambungkan bola dengan kedua telapak

tangan untuk memberi bola kepada rekan setim. Selain itu, teknik dasar passing atas juga digunakan untuk menerima bola yang berada di atas kepala.

Kegunaan teknik passing atas antara lain:

- a. Untuk penerimaan bola servis
- b. Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan / smash
- c. Untuk pengambilan bola setelah terjadi blok
- d. Untuk pengambilan bola yang tinggi dan mendadak datangnya

4. Hasil Belajar

Hasil belajar adalah sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan sebagai terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dari sebelumnya dan yang tidak tahu menjadi tahu. Menurut Supratiknya dalam Widayanti (2013:34) Mengemukakan bahwa hasil belajar yang menjadi objek penilaian kelas berupa kemampuan-kemampuan baru yang diperoleh siswa setelah mereka mengikuti proses belajar-mengajar tentang mata pelajaran tertentu

Hasil belajar tidak mutlak berupa nilai saja, akan tetapi dapat berupa perubahan, penalaran, kedisiplinan, keterampilan dan lain sebagainya yang menuju pada perubahan positif. Pengertian hasil belajar merupakan proses untuk menentukan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian atau pengukuran hasil belajar. Menurut Dimiyati dan Mudjiono dalam Firmansyah (1999:92) Hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan dari sisi guru. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar.

Berdasarkan pengertian di atas hasil belajar dapat menerangkan tujuan utamanya adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti suatu kegiatan pembelajaran, dimana tingkat keberhasilan tersebut kemudian ditandai dengan skala nilai berupa huruf atau kata atau symbol.

5. Metode Bermain

Metode bermain ialah kegiatan yang dapat membantu mengembangkan perkembangan dan pengetahuan anak, Menurut Moeslichatoen (2004:32) Menyatakan bahwa “metode bermain merupakan kegiatan yang dapat membantu mengembangkan kreativitas dan fisik motorik anak, yaitu melakukan kegiatan yang mengandung kelenturan.

Berikut adalah contoh metode bermain passing atas pada siswa.

- Passing atas berpasangan dengan 4 kelompok, dan bermain melakukan passing atas yang paling lama dengan waktu yang sudah ditentukan maka dipilih sebagai pemenangnya.
- Passing atas kedinding dengan 4 kelompok dan tiap kelompok terdiri dari kurang lebih 7 orang dan permainan dilakukan dengan passing atas kedinding, tiap kelompok yang terdepan memulai passing atas ke dinding kemudian disambut dengan orang yang dibelakangnya melakukan passing atas lag, begitu seterusnya sampai orang yang paling belakang dan yang paling cepat dan bertahan sampai orang yang paling belakang dipilih sebagai pemenangnya.

B. Kerangka Berfikir

Pembelajaran adalah proses komunikasi antara siswa dengan guru dan sebaliknya serta antara siswa dengan siswa dalam rangka perubahan sikap dan pola pikir yang menjadi kebiasaan bagi siswa yang bersangkutan. Mengajar berarti membimbing siswa agar dapat berperan aktif dalam pembelajaran dan dapat mengerti akan apa yang dikerjakannya. Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran adalah penggunaan model pembelajaran bervariasi dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal ini juga berlaku untuk mata pelajaran penjas, seperti yang telah diuraikan sebelumnya bahwa masalah yang selama ini dialami dalam pembelajaran *passing atas* bola voli adalah kurangnya minat dan perhatian siswa pada saat mengikuti proses pembelajaran. Kebanyakan siswa tidak serius, masih pasif dan cepat merasa bosan dalam proses pembelajaran sehingga pada akhirnya hasil belajar yang diperoleh siswa masih rendah.

Pendidikan jasmani di sekolah masih banyak hanya berfokus pada metode gaya mengajar saja, tanpa menggunakan variasi pembelajaran dan materi *passing* atas bola voli. Hal tersebut menyebabkan banyaknya siswa yang menjadi bosan, jenuh dan tidak tertarik pada proses pembelajaran. Suasana yang kurang menyenangkan dan menggembirakan tersebut akan membuat siswa kurang termotivasi dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani disekolah.

Oleh karena itu diperlukan suatu konsep pembelajaran yang dapat mendukung keberhasilan siswa, yaitu salah satunya pembelajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran melalui metode bermain. Dalam pembelajaran ini siswa diajarkan memahami bagaimana cara belajar dan bagaimana cara berfikir sehingga siswa dapat menyerap dan menguasai materi *passing* atas bola voli dengan suasana pembelajaran yang efektif, lebih menyenangkan serta lebih bermakna.

Penerapan variasi pembelajaran merupakan salah satu model yang dapat membangkitkan keaktifan siswa terhadap materi yang disampaikan dan, apabila guru dapat menerapkannya dengan maksimal. Hal ini diharapkan dan diyakini dapat meningkatkan hasil belajar yang lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut, dalam penelitian ini akan dilihat seberapa besar peningkatan hasil belajar *passing* bola voli siswa setelah diberikan perlakuan pembelajaran dengan menggunakan penerapan variasi pembelajaran.

Dalam mempelajari kemampuan *passing* bola voli sangat dipengaruhi oleh berbagai variasi pembelajaran yang diberikan dan dilakukan oleh seorang guru pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah sesuai dengan tujuan dalam meningkatkan kemampuan kerja otot dan teknik yang baik. Dalam pelaksanaan pembelajaran *passing* bola voli banyak variasi pembelajaran yang dapat dilakukan

C. Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya perlu diuji melalui bukti-bukti. Tindakan dilakukan agar dapat memperbaiki proses pembelajaran. Dengan demikian untuk menjawab permasalahan dari penelitian yang dilakukan dapat diajukan hipotesis sebagai berikut melalui metode bermain dengan bola karet dapat meningkatkan hasil belajar siswa passing atasbola voli di kelas V SD Negeri 040452 Kabanjahe Tahun Ajaran 2022.

