

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Kajian Teoritis

##### 1. . Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendidikan adalah setiap usaha yang dilakukan untuk mengubah tingkah laku sedemikian rupa sehingga menjadi tingkah laku yang diinginkan setiap anak harus mengalami dan menjalani suatu proses perubahan yang cukup lama, sebelum ia dapat terhadap sesuai dengan tata cara hidup umum.

Menurut Rusli,dkk (2004) mengatakan bahwa: “pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan aktifitas manusia yang berbentuk sikap, tindak dan karya untuk dibentuk, diisi dan diarahkan menuju kebutuhan pribadi sesuai dengan cita-cita bangsa”(hlm.4).

Sharman dalam Nadisah (1992) mengemukakan bahwa:” pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktifitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku pada individu yang bersangkutan”(hlm.15)

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui aktifitas secara sistematis menuju pertumbuhan fisik anak yang baik, perkembangan mental, emosi dan sosial yang serasi, selaras dan seimbang.

Menurut Sunarno (2005:1-2) pembelajaran pendidikan jasmani adalah: “ sebagai suatu proses sudah barang tentu harus mengembangkan dan menjawab

beberapa persoalan yang mendasar sebagai proses interaksi edukatif yang meliputi:

1. Kemana proses tersebut akan diarahkan.
2. Apa yang harus dibahas dalam proses tersebut.
3. Bagaimana cara melakukannya.
4. Bagaimana cara mengetahui berhasil tidaknya proses tersebut.
5. Dalam keadaan bagaimana.
6. Siapa yang menyelenggarakan/ menyampaikan.
7. Kepada siapa disampaikan/ ditunjukkan.

Proses pembelajaran hanya dapat berlangsung dengan baik apabila terjadi interaksi belajar mengajar antara siswa dengan guru. Proses kedua belah pihak yang pada dasarnya dikatakan pengajaran, yakni suatu proses dimana aksi dan guru mendapat respon yang tepat dari siswa. Proses pengajaran merupakan guru dan siswa itu tidak dapat diharapkan terjadi dengan sendirinya, namun diperhatikan suasana yang kondusif untuk berlangsung pembelajaran bagi pihak siswa. Suasana yang kondusif itu harus direncanakan terlebih dahulu dengan sebaik-baiknya agar pengajaran dapat berlangsung sesuai dengan yang diharapkan.

Husdarta dan Saputra (2000:4) mengemukakan bahwa tugas utama guru adalah untuk menciptakan iklim atau atmosfer supaya proses belajar terjadi dikelas, dilapangan ciri utamanya terjadi proses belajar adalah siswa dapat secara aktif ikut terlibat di dalam proses pembelajaran. Para guru harus selalu berupaya agar para siswa dimotivasi untuk lebih berperan. Walau demikian guru tetap berfungsi sebagai pengelola proses belajar dan pembelajaran.

Untuk itu seorang guru harus memiliki beberapa kemampuan dalam menyampaikan tugas ajar, agar tujuan pengajaran dapat tercapai. Hal yang terpenting dan yang harus di perhatikan dalam mengajar yaitu, guru harus

menerapkan metode mengajar yang tepat dan mampu membelajarkan siswa menjadi aktif melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru. Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk melakukan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Pada kenyataannya pendidikan jasmani adalah suatu kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi penjas merupakan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh fisik dengan fikiran dan jiwa.

Pendidikan jasmani dapat diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat, yang jika disimpulkan bermakna jelas bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik langsung maupun secara tidak langsung

## **2. Hakekat Hasil Belajar**

Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya suatu perubahan yang nyata dalam diri seseorang. Untuk memperoleh pengertian tentang belajar, terutama belajar di sekolah yang obyektif perlu dirumuskan secara jelas pengertian belajar. Pengertian telah banyak dikemukakan oleh para ahli psikologi termasuk ahli psikologis pendidikan namun seringkali perumusan dan tafsiran berbeda satu sama lain walau masih dalam konteks yang sama.

Daryanto (2010) menjelaskan bahwa "belajar ialah suatu proses usaha yang di lakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya"(hlm.2).

Sedangkan menurut Hamalik (2001) belajar adalah "modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman"(hlm.20). Menurut pengertian ini, belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu yakni mengalami, memang jika dilihat sangat banyak ahli-ahli yang telah mencoba menfasirkan arti dari belajar.

Selain pendapat dua ahli di atas Syah Muhibbin (2009) juga memberikan pendapat yakni "belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan melibatkan proses kognitif"(hlm.68).

Dari pendapat beberapa ahli di atas tentang pengertian belajar dapat kita tarik kesimpulan bahwa belajar adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan perubahan tingkah laku yang menetap secara keseluruhan setelah ia mengalami suatu proses yang ia alami sendiri yang disebut dengan proses belajar.

Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang sangatlah banyak. Tidak semua yang berubah dikatakan sebagai perubahan dalam arti belajar. seperti keadaan seseorang yang berada dalam keadaan mabuk perubahan yang terjadi dalam dirinya ketika mabuk tidak digolongkan perubahan dalam arti belajar

karena ia tidak sadarkan diri. beberapa kriteria perubahan yang bisa digolongkan dalam arti belajar yaitu:

- a. Perubahan terjadi secara sadar, yaitu seseorang yang belajar akan menyadari terjadinya perubahan itu atau sekurang-kurangnya ia merasakan telah terjadi adanya suatu perubahan dalam dirinya.
- b. Perubahan dalam belajar bersifat *continued* dan fungsional, yaitu sebagai hasil belajar, perubahan dalam dirinya terjadi secara berkesinambungan tidak statis dan akan berguna dalam kehidupannya.
- c. Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif yaitu, dalam perbuatan belajar, perubahan-perubahan itu senantiasa bertambah dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya, tingkah laku yang berubah setelah belajar bersifat menetap.
- d. Perubahan dalam belajar bukan bersifat sementara, yaitu perubahan yang terjadi karena suatu proses belajar menetap dan permanen.
- e. Perubahan dalam belajar bertujuan dan terarah, yaitu perubahan tingkah laku itu terjadi karena ada yang ingin dicapai. Perbuatan belajar terarah kepada perubahan tingkah laku yang benar-benar disadari.
- f. Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku, Daryanto (2009:2)

Dari beberapa poin di atas dapat disimpulkan pengertian belajar ialah proses perubahan tingkah laku yang relatif mantap dan permanen berkat latihan dan pengalaman yang dilakukan secara sadar. Untuk mengetahui sejauh mana penguasaan siswa terhadap materi yang telah diajarkan umumnya diadakan tes untuk membuktikan hasil belajar tersebut. Hasil belajar adalah prestasi aktual siswa yang besarnya tergantung usaha yang dilakukan, intelegensi dan penguasaan siswa pada materi yang diajarkan

Nana Sudjana (2009) mengatakan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Hasil belajar dapat dibagi menjadi tiga macam hasil belajar yaitu, 1) keterampilan dan kebiasaan, 2) pengetahuan dan pengertian, 3) sikap dan cita-cita (hlm.22).

Slameto (2005) mengatakan bahwa hasil belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (hlm.21).

Selanjutnya Sardiman (2009) mengatakan adapun hasil belajar yang betul-betul baik, yaitu apabila memiliki ciri-ciri hasil itu tahan lama dan dapat digunakan dalam kehidupan oleh siswa, dan hasil itu merupakan pengetahuan asli atau otentik, dan dapat juga dikatakan pengetahuan itu bermakna(hlm.31).

Dari pendapat ahli di atas, maka hasil belajar merupakan hasil dari pengukuran, pengolahan, penafsiran yang diukur secara langsung untuk mengetahui sejauh mana pendidikan dan pengajaran yang dilakukan telah tercapai dan merupakan hasil dari jerih payah dari peserta didik itu sendiri. Dari hasil belajar ini juga dapat menggambarkan kemajuan dan kegagalan siswa, jenis dan tingkat kesulitan yang dialami masing-masing siswa serta untuk mengetahui faktor penyebab kesulitan pada saat belajar.

Nana Sudjana (2009) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu :

1. Faktor internal (dari dalam diri individu yang belajar). Faktor utama yang mempengaruhi kegiatan belajar yaitu faktor psikologi siswa itu sendiri yang berupa motivasi, perhatian, pengamatan, tanggapan dan lain sebagainya.
2. Faktor eksternal (dari luar individu yang belajar). Faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang berasal dari luar yaitu mendapat pengetahuan, penanaman konsep dan keterampilan dan pembentukan sikap. Hal ini sangat berhubungan dengan sistem lingkungan belajar yang diciptakan harus kondusif (hlm.23).

Slameto (2005) bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu :

1. Faktor internal, meliputi aspek jasmani yaitu kondisi fisik siswa yang menyangkut daya kelengkapan dan kesehatan indera penglihatan dan

pendengaran. Aspek psikis yaitu kondisi kesehatan psikis siswa, kemampuan intelektual, sosial, psikomotor serta afektif dan kognitif dari individu.

2. Faktor eksternal, meliputi lingkungan keluarga, yaitu bagaimana cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah tangga, keadaan ekonomi keluarga serta latar belakang kebudayaan. Lingkungan masyarakat, yaitu kegiatan siswa dalam lingkungan masyarakat (hlm.25).

Sedangkan menurut Sadirman (2009) bahwa ada beberapa factor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu :

1. Faktor internal (dari dalam diri individu yang belajar). Faktor utama yang mempengaruhi kegiatan belajar yang meliputi minat, motivasi, IQ, dan bakat.
2. Faktor eksternal (dari luar individu yang belajar). Faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang berasal dari luar yaitu yang meliputi lingkungan keluarga, masyarakat dan fasilitas belajar yang dimiliki.

Dari paparan tentang hasil belajar di atas dapat disederhanakan bahwa hasil belajar adalah apa yang didapat setelah mengalami suatu proses belajar yang telah selesai dilaksanakan. Dan jika dikaitkan dengan *smash* maka hasil belajar *smash* adalah kemampuan melakukan *smash* setelah mengalami kegiatan belajar dan merupakan hasil akhir dari proses pembelajaran. Berarti apa yang didapat siswa setelah ia mengikuti proses belajar mengajar adalah merupakan suatu hasil belajar yang merupakan hasil jerih payahnya sendiri. Namun jika di lihat dari konsep dasarnya tujuan utama dari belajar bukan hanya untuk hasil belajar itu semata, akan tetapi lebih menitik beratkan pada bagaimana proses belajar tersebut berlangsung. Apabila prosesnya baik maka akan didapat hasil yang baik pula. Maka dari itu dibutuhkan konsep yang baik agar didapatkan hasil belajar yang akan dicapai oleh peserta didik.

### 3. Hakekat Permainan Bola voli

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan dari Amerika Serikat (Depdikbud, 1979:18). Pada mulanya permainan ini bernama Mintonette, mengingat dari permainan ini dimainkan dengan melambungkan bola (memukul-mukul bola) sebelum bola tersebut menyentuh lantai, maka pada tahun 1896 oleh Prof. H.T. Halsted mengusulkan nama permainan menjadi “Volley Ball“.

Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan. Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1951, sampai sekarang bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta diresmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dengan menunjuk W.Y. Latumenten sebagai formatur untuk menyusun pengurus (Depdikbud, 1979:19)

Permainan bola voli adalah suatu jenis olah raga permainan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan yang masing-masing regu terdiri dari enam pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati di atas jaring atau net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangannya (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992: 183).

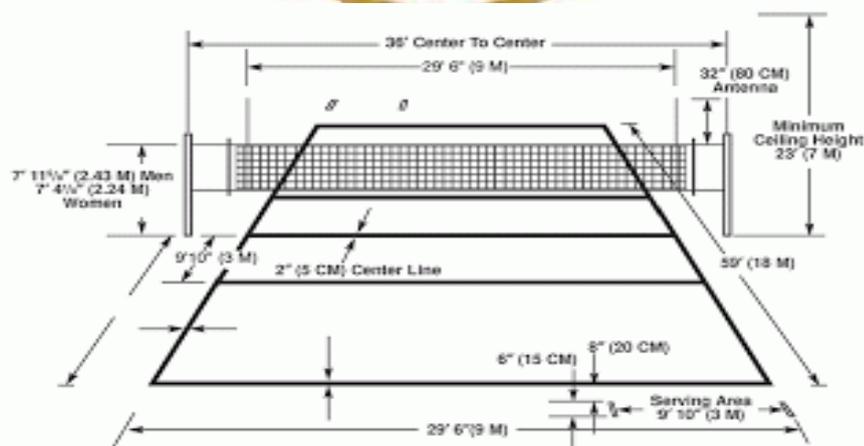
Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar dan termasuk jenis pertandingan beregu karena dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari enam pemain dan berada pada petak lapangan dibatasi dengan net. Bola dimainkan dengan diawali servis dan masing-masing regu diberi kesempatan maksimal tiga kali sentuh (dilakukan oleh pemain yang berbeda) untuk mengembalikan bola ke lawan melewati di atas net. Regu yang

dapat menjatuhkan bola di daerah lawan memperoleh poin dan regu yang berhasil mengumpulkan poin sebanyak 25 poin dinyatakan memenangkan 1 set permainan.

Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Dalam permainan ini dibutuhkan koordinasi gerak yang baik yang dapat digunakan secara efektif dan efisien dan tentunya 8 sangat mendukung bagi tim saat permainan berlangsung. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Adapun alat-alat yang dibutuhkan dalam permainan bola voli adalah:

a) Lapangan Permainan Bola Voli

Lapangan permainan bola voli berbentuk empat persegi dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan dikelilingi oleh daerah bebas selebar 3 meter dengan suatu penghalang setinggi 7 meter dari permukaan lapangan permainan, (Nuril Ahmadi, 2007:16).



Gambar 2.1. Lapangan Voli (sumber:<http://images.google.com>)

b) Net Bola Voli

Lebar net 1 meter dan panjang netnya adalah 9,50 meter dipasang secara vertikal diatas garis tengah (poros) lapangan (Nuril Ahmadi, 2007:17). Mata jala dari net berukuran 10 cm persegi dan berwarna hitam. Pada tepi atas net diberi pita selebar 5 cm. Pita tersebut terbuat dari kanvas putih. Tinggi net untuk putra adalah 2,43 meter dan tinggi net untuk putri adalah 2,24 meter (Nuril Ahmadi, 2007:18). Tinggi net harus diukur dari tengah-tengah lapangan.



Gambar 2.2. Net dalam permainan bola voli  
(sumber: <http://images.google.com>)

c) Bola Voli



Gambar 2.3. Bola Voli  
Sumber :(<http://images.google.com>)

Bola voli terbuat dari kulit lunak dan lentur atau bahan kulit sintetis dan sejenisnya. Penggunaan bahan sintetis harus mendapat persetujuan atau pengesahan dari FIVB. Beberapa ketentuan mengenai bola voli adalah : warna harus seragam dan terang, keliling 165-167cm, berat 200-280gram, tekanan udara 0,30-0,325 kg/cm<sup>2</sup> atau 294,3-318,82 mbar (Nuril Ahmadi, 2007:18).

### **3.1. Hakikat Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli cukup dikenal di Indonesia. Bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri dari enam pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola didaerah lawan agar mendapat angka ( point ). Regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 31) Melakukan teknik dasar dalam permainan bola voli adalah suatu proses melatih keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Di samping itu, agar permainan berlangsung dengan baik, lancar, dan teratur maka teknik dasar permainan bola voli harus dikuasai dengan baik. Selanjutnya, (Yunus 1992: 68) menyatakan bahwa teknik dasar permainan bola voli meliputi: (a) servis, (b) passing, (c) umpan (set-up), (d) smash (spike), (e) bendungan (block).

Bola voli adalah olahraga permainan beregu, namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sanga diperlukan. Hal ini berarti bahwa pembinaan -pembinaan pada tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik - teknik dasar permainan. Seperti yang dikatakan oleh Nuril Ahmadi (2007:20). bahwa : “penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar -

benar dilakukan, sebab penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, di samping fisik taktik dan mental.

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.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:21) teknik adalah cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencari tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dasar dalam permainan bola voli mempunyai arti yaitu suatu proses melihat keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyesuaikan tugas dalam permainan bola voli.

Teknik dasar dalam permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi. Adapun teknik dasar bola voli harus dikuasai dengan baik oleh semua pemain terdiri dari teknik dasar servis, *passingatas*, *passing* bawah dan membendung (*blocking*).

#### **a. Servis**

Servis pada zaman sekarang bukan lagi sebagai awal dari suatu permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi sebagai suatu serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Servis terdiri dari servis bawah dan servis atas

Service ada beberapa macam:

- *Service* atas adalah service dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian Server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.
- *Service* bawah adalah service dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.
- *Service* mengapung adalah *service* atas dengan awalan dan cara memukul yang hampir sama. Awalan *service* mengapung adalah melemparkan bola ke atas namun tidak terlalu tinggi ( tidak terlalu tinggi dari kepala ). Tangan yang akan memukul bola bersiap di dekat bola dengan ayunan yang sangat pendek.

Yang perlu diperhatikan dalam *service* antara lain :

- Sikap badan dan pandangan.
- Lambung keatas harus sesuai dengan kebutuhan.
- Saat kapan harus memukul bola.

#### ***b. Passing***

- *Passing* Bawah ( Pukulan / pengambilan tangan kebawah )
  - Sikap badan jongkok lutut agak ditekuk.
  - tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan.
  - Gerakan tangan disesuaikan dengan keras / lemahnya kecepatan bola.
- *Passing* atas ( Pukulan / pengambilan tangan keatas )
  - Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.
  - Badan sedikit condong kemuka, siku ditekuk jari - jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola.
  - Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga.

- Penyentuhan pada semua jari - jari dan gerakannya meluruskan kedua tangan
- Menggunakan gerakan kaki untuk menambah *power*.

### c. *Smash (Spike)*

Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan faktor -faktor berikut : awalan, tolakan, pukulan dan pendaratan. Teknik smash Menurut Muhajir 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 (Nuril Ahmadi, 2007:24).

### d. *Membendung (blocking)*

Dengan daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan. Sikap memblok yang benar adalah:

- Jongkok, bersiap untuk melompat.
- Lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas.

Saat mendarat hendaknya langsung menyingkir dan memberi kesempatan pada kawan satu regu untuk bergantian melakukan block.

### e. *Passing Bawah Bola Voli*

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga yang berbentuk memvoli/memantulkan bola di udara bola balik di atas jaring/net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam petak lapangan lawan untuk mencari

kemenangan. Muhajir (2004: 16) mengemukakan bahwa “Memvoli dan memantulkan bola dapat menggunakan bagian tubuh mana saja, asalkan perkenaannya harus sempurna (tidak ganda/double)”.

Untuk dapat bermain bola voli dengan baik dan benar, seorang pemain harus menguasai teknik – teknik dasar permainan. Menurut Kleinman dan Dieter (1986: 9), “teknik dasar bola voli adalah servis, passing, smass, dan blok”. Sejalan dengan itu, Stokes dan Helley (1984: 31) mengatakan bahwa, ”teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain bola voli adalah passing bawah, passing atas, servis, penyerangan, membendung dan menangkis serangan”.

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 di kemukakan oleh Durwatcher (1990: 82) yaitu “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, harus dapat menguasai teknik passing dengan benar dan juga dapat melakukan servis dengan baik. Bila teknik dasar ini tidak dikuasai dengan baik, maka seorang tidak dapat bermain bola voli.

Sejalan dengan itu Supandi (1983: 143) mengartikan passing sebagai berikut:

“passing adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya atau penyerangan ke daerah pertahanan lawan”.

Kemudian Roji (1989: 33) menyatakan bahwa “*passing* dalam permainan bola voli adalah mengambil bola atau mengoperkan bola atau mengumpan bola pada teman, tetapi bila ada kesempatan yang baik, langsung diteruskan kepada lawan”.

Dari pendapat di atas, maka dalam permainan bola voli passing mutlak dibutuhkan terutama pada kelompok yang belajar bola voli, nampak jelas adanya kecenderungan para pemula untuk melakukan pengoperan bola dengan cara melakukan passing bawah.

Untuk dapat melakukan passing bawah dengan baik, harus dapat menguasai teknik dasar passing bawah yang dikemukakan oleh Soeparto (1979:31) adalah :

“Sikap Permulaan :

- Ambil posisi sikap normal.
- Pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dengan juga lengan diluruskan serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke Bawah.
- Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya.

Sikap Saat Perkenaannya :

- Pada saat akan mengenakan bola pada lengan sebelah atas (bagian proksimal) dari pada pergelangan tangan, ambillah terlebih dahulu posisi sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap bola.

- Bagian bola berada pada jarak yang tepat, maka segeralah ayunkan lengan yang telah berpegangan satu dengan yang lain.
- Perkenaan bola tepat dibagian atas dari pada pergelangan tangan dan dengan bidang yang selebar mungkin agar bola dapat melambung dengan stabil.

#### Sikap Akhir :

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

Muhajirin (2004:12) teknik pada saat melaksanakan *passing* bawah adalah:

#### Sikap Permulaan

- a. kedua lutut ditekuk,
- b. badan sedikit membungkuk kedepan,
- c. berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan kedua tangan saling berpegangan

#### Gerak Pelaksanaan

- a. Kedua tangan mengayun ke arah bola saat lengan membentuk sudut  $45^{\circ}$
- b. badan dan di ayun hampir lurus, sumbu gerak persendian bahu,
- c. siku benar-benar lurus, perkenaan bola pada bagian lengan di atas pergelangan tangan.

#### Gerak Lanjutan

- a. ayunan lengan mengenai bola,
- b. salah satu kaki melangkah kedepan untuk mengambil sikap kembali ayunan lengan untuk pass – bawah
- c. Posisi Bahu tidak melebihi sudut  $90^{\circ}$  dengan bahu/badan.

Durwacher (1990: 53) gaya yang sempurna dalam pelaksanaan teknik dasar *passing* bawah: “1. Siap menunggu kedatangan bola.

2. lari menyongsong/ mendatangi bola.

3. gerak tangan menyongsong bola.

4. tubuh direntangkan menyongsong bola.
5. bola dipantulkan dengan lengan kebawah.
6. ikuti gerakan bola.”

Kesalahan dan perbaikan dari teknik operan lengan depan (under hand passing) yang dikemukakan oleh Viera dan Ferguson (2002: 21) : -“kesalahan

- a. Lengan anda terlalu tinggi ketika memukul bola (lengan berada di atas bahu).
  - b. Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang anda oper terlalu rendah dan kencang.
  - c. Anda tidak memindahkan berat badan kearah sasaran, sehingga bola tidak bergerak kedepan.
  - d. Lengan anda terpisah sebelah pada saat atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan anda salah.
  - e. Bola mendarat di lengan di daerah siku, atau menyentuh badan anda.
- Perbaikan
- b. Biarkan berat badan bergerak sampai sejajar pinggang sebelum memukulnya, cobalah untuk menghentikan gerak lengan anda dengan gerak mendorong bola.
  - c. Tekuk lutut, jaga punggung anda tetap lurus pada saat berada di bawah bola, sentuh lantai dengan tangan anda agar dapat bertahan pada posisi rendah.
  - d. Pastikan berat badan anda bertumpu pada kaki depan tubuh anda membungkuk ke depan.

- e. Tetap satukan lengan anda dengan menggenggam jari atau membungkus jemari anda pada posisi sejajar paha dan terima bola jauh dari dada anda”.

#### 4. Hakikat Variasi Pembelajaran

Variasi mengandung makna perbedaan. Dalam kegiatan pembelajaran, pengertian variasi merujuk pada tindakan dan perbuatan guru, yang disengaja atau pun secara spontan, yang dimaksud untuk memacu dan mengikat perhatian siswa selama pelajaran berlangsung. Tujuan guru mengadakan variasi dalam kegiatan pembelajaran untuk mengurangi kebosanan siswa sehingga perhatian mereka terpusat pada pelajaran.

Variasi adalah keanekaan yang membuat sesuatu tidak monoton. Variasi di dalam kegiatan pembelajaran dapat menghilangkan kebosanan, meningkatkan minat dan keingintahuan siswa, melayani gaya belajar siswa yang beragam, serta meningkatkan kadar keaktifan siswa. Dari definisi di atas, bisa ditarik kesimpulan bahwa variasi gaya mengajar adalah pengubahan tingkah laku, sikap dan perbuatan guru dalam kontek belajar mengajar yang bertujuan untuk mengatasi kebosanan siswa, sehingga siswa memiliki minat belajar yang tinggi terhadap pelajarannya. Dan ini bisa dibuktikan melalui ketekunan, antusiasme, keaktifan mereka dalam belajar dan mengikuti pelajarannya di kelas. Anak tidak bisa dipaksakan untuk terus menerus memusatkan perhatiannya dalam mengikuti pelajarannya, apalagi jika guru saat mengajar tanpa menggunakan variasi alias monoton yang membuat siswa kurang perhatian, mengantuk, dan bosan.

Dalam proses belajar mengajar, kegiatan siswa menjadi pusat perhatian guru. Untuk itu agar kegiatan pengajaran dapat merangsang siswa untuk aktif dan

kreatif belajar tentu saja diperlukan lingkungan belajar yang kondusif. Salah satu upaya kearah itu adalah dengan cara memperhatikan beberapa prinsip penggunaan variasi dalam mengajar. Prinsip-prinsip tersebut adalah :

- a. Variasi hendaknya digunakan dengan suatu maksud tertentu yang relevan dengan tujuan yang hendak dicapai. Dalam menggunakan keterampilan variasi sebaiknya semua jenis perhatian siswa dan tidak mengganggu proses belajar mengajar.
- b. Direncanakan secara baik dan eksplisit dicantumkan dalam rencana pelajaran. Jadi penggunaan variasi ini harus benar-benar berstruktur dan direncanakan.
- c. variasi digunakan. Disamping itu juga harus ada variasi penggunaan komponen untuk tiap jenis variasi, terutama penggunaan variasi gaya mengajar, dalam bervariasi harus disesuaikan dengan materi pelajaran yang akan disampaikan agar menarik siswa untuk memperhatikan atau mendengarkan penjelasan guru.
- d. Variasi harus digunakan secara lancar dan berkesinambungan, sehingga tidak akan merusak

Menurut Djamarah, (2002:181-186). tujuan di adakannya variasi mengajar adalah :

1. Meningkatkan dan memelihara perhatian siswa terhadap relevansi proses belajar mengajar
2. Memberikan kesempatan kemungkinan berfungsinya motivasi ,
3. Membentuk sikap positif terhadap Guru dan sekolah
4. Kurang senangnya siswa-siswi terhadap guru bisa jadi disebabkan gaya mengajar guru yang kurang bervariasi.
5. Memberi kemungkinan pilihan dan fasilitas belajar individual Seorang guru dituntut untuk mempunyai berbagai ketrampilan yang mendukung tugasnya dalam mengajar.
6. Mendorong anak didik untuk belajar

Sumber:<http://massofa.wordpress.com/2010/01/05/25/penguatan-variasi-dan-keterampilan-menjelaskan-dalammengajar/http:www.ahmadzainuddin.com/netbookislami>

variasi sangat sering kita dengar, yang secara umum tujuan dari variasi adalah: bagaimna suatu proses situ bervariasi dalam menghasilkan produk sehingga dapat di ambil tindakan-tindakan peningkatan proses itu secara tepat. variasi adalah ketidakseragaman dalam proses operasional sehingga menimbulkan perbedaan dalam kualitas produk (barang/jasa) yang dihasilkan.

Aman simaremare (2007:23), :pengertian variasi diartikan sebagai lain dari pada yang lain”, yaitu perbedaan memvariasikan berarti mengubah-ubah bentuk supaya lain dari yang ada atau dari yang biasa. Misalnya “ seorang ibu memvariasikan menu makanan yang dihidangkan untu keluarga setiap hari .” bayangkan kita akan merasa bosan jika setiap hari merasakan masakan yang sama. Dalam kehidupan sehari-hari jika kita melihat, merasakan dan mengalami hal atau peristiwa yang sama berulang-ulang terus, kita akan bosan dan untuk menghilangkan kebosanan itu, kita berusaha membuat perubahan-perubahan dalam hidup kita sendiri. Dalam kegiatan belajar, guru juga harus terampil memvariasi kan tindakan dan perbuatan dikelas, maupun diluar kelas agar siswa tidak merasa bosan mengikuti pembelajaran. Jadi makna varias disini adalah tindakan atau perbuatan guru dalam konteks interaksi pembelajaran yang dimaksudkan untuk mengatasi kebosanan siswa, dan meningkatkan motivasi belajar, sehingga perhatian mereka tetap terpusat pada pelajaran yang mereka ikuti. Sama hal nya dengan belajar melempar bola pada permainan bola kasti nmerupakan suatu hal yang sangat membosankan jika setiap harinya hanya

latihan dengan menggunakan satu macam variasi. Karena jika seorang anak yang akan memiliki kemampuan melempar bola yang baik pasti akan lebih banyak berlatih melempar menggunakan variasi pembelajaran.

Dengan demikian manfaat variasi pembelajaran yang dikemukakan oleh Aman simaremare (2007:23), untuk :

1. Mengurangi kebosanan siswa dalam mengikuti kebosanan
2. Meningkatkan motivasi siswa
3. Mengacu mengembangkan serta mengikat perhatian siswa pada pelajaran yang mereka ikuti
4. Menumbuh rasa ingin tau siswa pada hal-hal baru sedang dipelajari
5. Menumbuhkan prilaku belajar positif pada diri siswa
6. Meningkatkan partisipasi siswa dalam interaksi kegiatan pembelajaran  
Memperlancar dan memperjelas komunikasi antara guru dan siswa.

**a. Variasi pertama**

Pada pembelajaran variasi yang pertama adalah melakukan *service* atas dengan pantulan net.

Cara pelaksanaan:

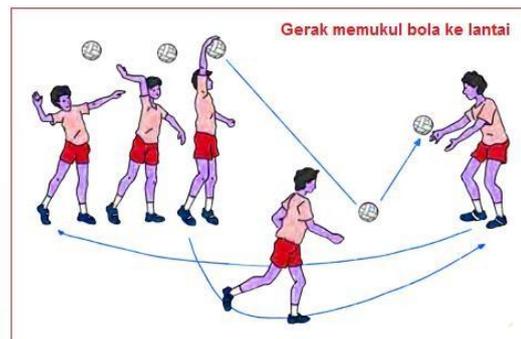
1. Siswa dibariskan sesuai dengan kelompoknya masing-masing
2. Setiap kelompok berbaris menghadap net .
3. Setiap siswa melakukan teknik *service* atas secara bergantian dengan pantulan ke net.
4. Setiap siswa melakukan pengulangan sesuai dengan waktu yang ditentukan.

**b. Variasi kedua**

Pada pembelajaran variasi yang kedua adalah melakukan *service* atas dengan pantulan net

1. Siswa dibariskan sesuai dengan kelompoknya masing-masing

2. Setiap kelompok berbaris menghadap net .
3. Setiap siswa melakukan teknik *service* atas secara bergantian dengan pantulan ke lantai.
4. Setiap siswa melakukan pengulangan sesuai dengan waktu yang ditentukan.



Gambar 2. 4 Variasi Service ke lantai

**c. Variasi ketiga**

Pada pembelajaran variasi yang ketiga adalah melakukan *service* atas dengan melewati net

Cara permainan nya adalah:

1. Siswa dibariskan sesuai dengan kelompoknya masing-masing
2. Setiap kelompok berbaris saling berhadapan menghadap net .
3. Setiap siswa melakukan teknik *service* atas secara bergantian melewati net.
4. Setiap siswa melakukan pengulangan sesuai dengan waktu yang ditentukan.



Gambar 2.5. Service melewati net berpasangan

## B. Kerangka Berfikir

Variasi adalah bentuk pembelajaran yang membuat sesuatu tidak monoton. Variasi di dalam kegiatan pembelajaran dapat menghilangkan kebosanan, meningkatkan minat dan keingintahuan siswa, melayani gaya belajar siswa yang beragam, serta meningkatkan kadar keaktifan siswa. Kehidupan seorang siswa di lingkungan sekolah menengah pertama tampaknya merupakan salah satu bagian kehidupan yang sangat menyenangkan, tetapi mungkin pula menjadi hal yang paling mencemaskan. Setiap hari mereka dapat belajar dengan bebas, mengikuti kegiatan belajar di kelas. Di lain sisi, siswa juga dituntut menyelesaikan tugas sekolah yang diperoleh dari kegiatan proses belajar. Hal ini menjadi kendala bagi mereka apabila pelajaran yang diterimanya itu sulit untuk dipahami mungkin karena dalam proses belajar-mengajar tersebut kurang menarik dan membosankan, sehingga masalah ini menjadi masalah yang serius. Hal ini jelas dirasakan siswa karena kenyataannya sekarang adalah sangat langka guru yang sering menggunakan variasi pengajaran di dalam melaksanakan tugasnya sebagai tenaga pengajar, padahal salah satu konsep kunci operasional pembelajaran yang harus dihayati oleh seorang guru atau pendidik adalah bagaimana mendesain pembelajaran agar dapat berjalan lancar.

Salah satu cara yang ditempuh ialah dengan menggunakan variasi pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar untuk menunjang terlaksananya proses pembelajaran,

Seorang guru berkewajiban menciptakan proses belajar mengajar yang efektif sehingga dapat mencapai hasil belajar sesuai dengan yang diharapkan.

Untuk itu, guru harus mampu menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dan dapat meningkatkan minat, kreatifitas, dan menghindarkan kejenuhan belajar pada siswa.

Segala daya upaya dilakukan guru supaya kegiatan pembelajaran yang terjadi di luar kelas tetap menarik misalnya dengan menggunakan metode pembelajaran yang tidak monoton dan diharapkan siswa dapat menyerap materi pelajaran secara maksimal yang akan berdampak terhadap hasil belajar yang diperoleh.

Dalam pengajaran di sekolah, metode pembelajaran merupakan faktor penting yang tidak dapat di kesampingkan.. Berdasarkan uraian diatas, maka diharapkan dengan menggunakan Variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar *service* atas bola voli pada siswa kelas X SMK I Immanuel Kabanjahe Tahun pelajaran 2021/ 2022.

