

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teoritis

1. Hakikat 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 matapelajaran 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.

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 startegis dari pendidikan jasmani tersebut karena pendidikan jasmani itu merupakan upaya pendidikan yang langsung bersentuhan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikisanak didik. Anak didik yang melakukan aktifitas fisik atau bermain dalam kesehariannya akan berpengaruh positif terhadap kekuatan, kelentukan, bahkan dayatahan.

AndhikaWiratama (2016;16) sebagaiberikut : Anak bermain akan meningkatkan gerak dasar mereka. Dasar gerak yang baik akan meningkatkan fungsi organ tubuh menjadi baik berarti anak mengalami perkembangan dalam melakukan tugas-tugas gerak. Apa bila fungsi organ tubuh baik, berarti perkembangan anak sesuai dengan tahap-tahap

perkembangan anak. Peristiwa ini dapat dikatakan bahwa anak mengalami proses perkembangan motorik melalui kematangannya.

Toto Subroto (2000: 6) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang bukan hanya untuk mencapai tujuan dalam aspek fisik tapi lebih bersifat pedagogis proporsional. Artinya, nilai-nilai pendidikan yang terkait dengan aspek intelektual, moral, sikap, keterampilan fisik dan kebugaran jasmani, serta estetika dibandingkan secara selaras, seimbang dan serasi.

Menurut Pangrazi dan Dauer pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang member 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. (Suherman, 2000 : 20). Dari uraian pengertian pendidikan diatas dapat dinyatakan bahwa pada dasarnya pendidikan adalah usaha manusia (pendidik) untuk dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab membimbing anak-anak (pesertadidik) dalam mencapai kedewasaan.

Samsudin (2008:20) Mengungkapkan bahwa, 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.

Dalam Toto Subroto (2000:12) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah : “suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis, melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan dan kecerdasan serta pembentukan watak.

Selanjutnya Nixon dan Jewett menambahkan pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respons yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial.

(Arman Abdullah, 2004 : 5). 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.

Williams (1954:3) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. 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. Hakekat Hasil Belajar

Materi pokok pendidikan jasmani dituangkan lewat kurikulum karena pendidikan jasmani merupakan bidang studi yang diajarkan disekolah. Salah satu mata pelajarannya adalah bola voli, dimana juga diberikan perlakuan berupa teori dan praktek. .

Hasil belajar merupakan suatu hal yang ditimbulkan karena berlangsungnya suatu proses kegiatan sedangkan belajar adalah proses mental yang terjadi pada seseorang. Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya, hasil belajar mempunyai peran penting dalam proses pembelajaran. Proses penilaian terhadap hasil belajar dapat memberikan informasi kepada guru tentang kemajuan.

Menurut Slameto (2003 : 8) bahwa "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".

Nana Sudjana (2009:22) hasil belajar merupakan kemampuan- kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Seseorang disebut telah berhasil dalam belajar apabila orang tersebut mengalami perubahan tingkah laku dalam tiga aspek yaitu :aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan itu kearah yang lebih baik lagi dari yang sebelumnya, prosesnya berlangsung secara bertahap dan sifatnya berkelanjutan.

Selanjutnya Supriyono (2010 : 7) mengemukakan bahwa "hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan.

Gagne (dalam supriyono, 2010 : 5) membagi hasil belajar menjadi beberapa bagian yaitu :

1. Informasi verbal yaitu kemampuan mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa baik lisan maupun tulisan.
2. Keterampilan intelektual yaitu kemampuan mempresentasikan konsep dan lambang.
3. Kecakapan menyalurkan dan mengarahkan aktivitas, kemampuan ini meliputi

penggunaan konsep dalam memecahkan masalah.

4. Keterampilan motorik yaitu kemampuan melakukan serangkaian gerak jasmani.
5. Sikap adalah kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu :

1. Faktor *Internal* (dari dalam individu yang belajar)

Faktor yang mempengaruhi kegiatan belajar ini lebih ditekankan pada faktor dari dalam individu yang belajar. Adapun faktor yang mempengaruhi kegiatan tersebut adalah faktor psikologis, antara lain yaitu: motivasi, Perhatian, Pengamatan, tanggapan dan lain sebagainya.

2. Faktor *Eksternal* (dari luar individu yang belajar)

Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh siswa setelah melalui kegiatan belajar, seperti yang diungkapkan Dimiyati dan Mujiono (2006:200) bahwa: “ hasil belajar merupakan penentuan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian dan pengukuran dari proses belajar.

Pencapaian tujuan belajar perlu diciptakan adanya sistem lingkungan belajar yang kondusif. Hal ini akan berkaitan dengan faktor dari luar siswa. Ada pun faktor yang mempengaruhi adalah sarana dan prasarana belajar, lingkungan masyarakat, lingkungan keluarga, dan lain sebagainya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa merupakan sesuatu yang dicapai atau diperoleh siswa berkat adanya usaha atau pikiran yang mana hal tersebut dinyatakan dalam bentuk penguasaan, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor dari dalam individu berupa kemampuan personal (internal) dan faktor dari luar diri siswa yaitu lingkungan, misalnya kualitas seorang guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Guru harus berupaya menerapkan berbagai cara mengajar dengan menggunakan media gambar sehingga siswa dengan mudah memahami materi yang disampaikan. Dengan demikian prestasi belajar merupakan suatu kebutuhan yang memunculkan motivasi untuk belajar.

3. 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* bawah merupakan salah satu teknik yang paling mendasar dalam permainan bola voli.

Berdasarkan berlakunya Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KSTP) di sekolah, menuntut sekolah untuk mengetahui tentang pembelajaran permainan bola voli , karena permainan bola voli adalah sebagai olahraga pendidikan di sekolah atau salah satu cabang yang masuk kedalam satuan kurikulum pendidikan jasmani dalam sekolah. Untuk itu Setiap siswa harus juga untuk bersikap aktif, kreatif, dalam menanggapi pembelajaran permainan Bola voli yang di ajarkan guru.

4. Hakikat *Passing* Bawah Bola Voli

Permainan bola voli adalah salah satu jenis permainan beregu.Sebagai mana diketahui prinsip utama dalam permainan beregu adalah kerja sama 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 permainan 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 Durwacher (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, 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. Nuril Ahmadi (2007:23) *Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu tehnik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya. untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Dari penjelasan diatas dapatlah dikemukakan bahwa keterampilan memaikan bola melalui *passing* mutlak perlu dikuasai. Selanjutnya *passing* dalam permainan bola voli ada 2 (dua) jenis yaitup*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 bawah khususnya dilakukan dalam upaya menahan segala jenis serangan yang dilancarkan oleh regu lawan berupa servis, smash, tip dan lain sebagainya. Umumnya serangan yang dilancarkan jalannya adalah keras, deras dan cepat. Salah satu upaya efektif untuk menahan serangan tersebut adalah dengan menggunakan *passing* bawah.

Passing bawah menurut, Nuril Ahmadi (2007:22), adalah memaikan bola

dengan sisi dalam lengan bawah merupakan tehnik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain:

1. Untuk penerimaan bola servis
2. Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan / smash
3. Untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net
4. Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh diluar lapangan permainan
5. Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya

Tahap-tahap pelaksanaan teknik-teknik operan yang perlu dipelajari siswa dalam permainan bola voli menurut Nuril Ahmadi, yaitu

- a) Persiapan
- b) Tahap pelaksanaan,
- c) gerakan lanjutan

a. Persiapan

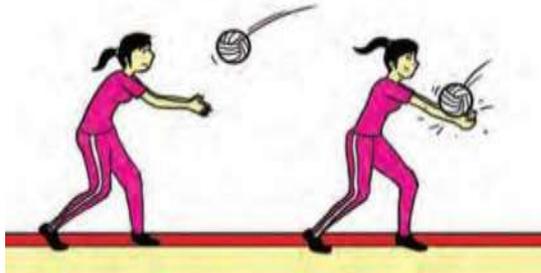


Sumber .Nuril Ahmadi (2007:2

Gambar2.1: Teknik Persiapan *Passing* Bawah Bola Voli

1. Posisi kedua tangan saling bertautan
2. Kedua lutut ditekuk, kaki dibuka selebar bahu.
3. Punggung tangan kanan diletakkan di atas tangan kiri.
4. Badan sedikit condong ke depan.

b. Perkenaan



Sumber .Nuril Ahmadi (2007:22)

Gambar 2: Teknik Pelaksanaan *Passing* Bawah Bola Voli

1. Kedua siku betul-betul dalam keadaan lurus.
2. Ayunkan kedua tangan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu.
3. Sudut antara lengan dengan badan sekitar 45^o
4. Perkenaan bola pada bagian tangan yaitu di atas pergelangan tangan

Sikap Akhir

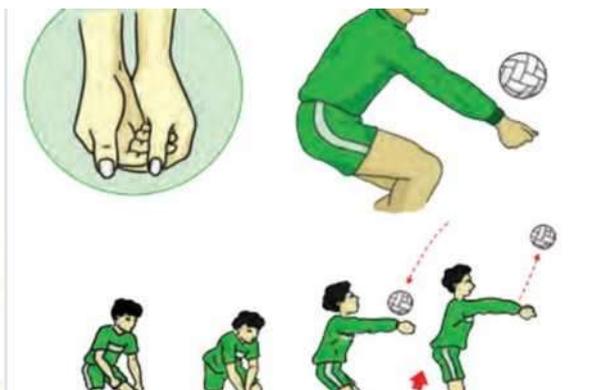
Setelah bola berhasil di *passing* bawah maka segeralah diikuti pengambilan sikap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan. Setiadi (1982) menambahkan “segala gerakan perkenaan bola diteruskan dengan follow through, kemudian mengambil posisi berikutnya yaitu mempersiapkan diri menerima pukulan atau serangan dari musuh”

Sikap akhir

1. Setelah lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan.
2. Selanjutnya segera mengambil posisi siap kembali.
3. Ayunkan lengan ke depan tidak melebihi sudut 90^o.
4. Pandangan tetap ke arah jalannya bola.

Pada *passing* bawah dalam 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. Gerakan tangan dilakukan dengan meluruskan siku kedepan sedangkan gerakan kaki berfungsi sebagai pengatur jarak bola dengan badan. Dengan demikian atlet yang memiliki koordinasi yang baik tidak hanya mampu menampilkan keterampilan yang baik saja akan tetapi dapat dengan cepat memecahkan tugas latihan yang muncul secara tak terduga.



Sumber .Nuril Ahmadi (2007:22)

Gambar 3. Sikap Akhir Pelaksanaan passing bawah bola voli

Menurut Suharno dalam buku Arma Abdullah (1981) “teknik gerakan *passing* bawah dibagi menjadi : (1) sikap persiapan, (2) sikap perkenaan, (3) sikap akhir.

Sikap Persiapan

Ambil posisi sikap siap normal, lutut ditekuk sedikit sehingga tubuh bagian atas membungkuk sedikit kedepan.

Sikap persiapan

1. Posisi kedua tangan saling bertautan
2. Kedua lutut ditekuk, kaki dibuka selebar bahu.
3. Punggung tangan kanan diletakkan di atas tangan kiri.
4. Badan sedikit condong ke depan.

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

Sikap perkenaan

1. Kedua siku betul-betul dalam keadaan lurus.
2. Ayunkan kedua tangan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian

bahu.

3. Sudut antara lengan dengan badan sekitar 45°

1. Perkenaan bola pada bagian tangan yaitu di atas pergelangan tangan

Sikap Akhir

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

1. Setelah lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan.
2. Mengambil posisi siap kembali.
3. Lengan di ayunkan ke depan tidak melewati batas bahu
4. Pandangan tetap ke arah jalannya bola.

5. Hakikat Variasi Latihan

1. Latihan Variasi

Latihan variasi adalah suatu bentuk latihan dengan tujuan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih. Seorang guru harus pandai-pandai dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Didalam latihan variasi dapat pula dibentuk permainan-permainan dengan bola, perlombaan-perlombaan estafet, berenang, naik sepeda kegunung dan sebagainya. (Harsono, 2015 :78).

Berdasarkan pengertian para ahli dapat disimpulkan bahwa latihan variasi adalah latihan yang diberikan tidak hanya satu bentuk latihan saja, melainkan dengan bermacam-macam bentuk latihan supaya siswa atau tidak bosan dalam melakukan latihan. Disini yang menjadi perhatian adalah latihan bervariasi dalam meningkatkan kemampuan *passing*, sehingga latihan yang diberikan tidak menimbulkan kebosanan diperlukan variasi-variasi latihan *passing*. Dengan menggunakan variasi dalam latihan akan menimbulkan beberapa manfaat bagi siswa/atlet. Manfaat-manfaat tersebut seperti yang dijelaskan (Usman, 2010: 84) adalah sebagai berikut :

1. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar yang relevan.
2. Untuk memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru.
3. Untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.

4. Guna memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenanginya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan variasi adalah bentuk perubahan latihan dalam proses kegiatannya yang bertujuan meningkatkan motivasi olahraga serta mengurangi kejenuhan dan kebosan maupun memberikan kesempatan kepada para siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenangi.

Pada setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh guru agar siswa tetap semangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara. Tangkudung (2006:55).

6. *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan suatu teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai oleh pemain bola voli, dimana *passing* bawah ini sangat berguna untuk menyambut bola *servis* lalu mengoperkan kepada *toser* untuk memudahkannya dalam memberikan umpan yang baik bagi *smasher*. *Passing* bawah harus dilatih dengan baik sehingga ketepatan operan dapat dimaksimalkan Menurut Barbara.l dkk (2004:2) bola voli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola kearah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Menurut Kurniawan (2012:119) bola voli dimainkan 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, olahraga permainan bola voli dimainkan oleh 6 orang pemain dalam satu regu, dalam permainan ini setiap regu harus memasukan bola kelapangan regu lain dan menjaga bola dari pihak lawan agar bola yang dipukul tidak mampu masuk kelapangan regu sendiri dan berlomba mencapai angka 25.

Menurut Asep (2007:82) *Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli dan merupakan upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah. Menurut Ahmadi (2007:22) *Passing* bawah merupakan upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan di lapangan sendiri untuk

dikembalikan ke pihak lawan.

Menurut Harun (2016:55) *passing* bawah adalah pukulan atau pengamabilan tangan kebawah, dilakukan dengan cara sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan kemudian gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola.

Menurut Toto Subroto (2010:51) *Passing* bawah adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. *Passing* ini biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan regu, yang memiliki ciri sulit; misalnya bola rendah, cepat, keras atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau oleh kedua tangan. Kadang kala juga *passing* bawah digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti *passing* dan umpan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah merupakan teknik dasar permainan bola voli serta awal dari sebuah penyerangan yang dilakukan oleh para pemain dalam permainan bola voli, teknik ini digunakan untuk menerima servis, spike, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan bola yang memantul dari net.

Menurut Toto Subroto (2010:51) Cara-cara melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

1. Sikap permulaan

Sikap siap normal, yaitu berdiri dengan salah satu kaki di depan, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit dibungkukkan, titik berat badan bertumpu pada kedua tapak kaki bagian depan, sehingga posisi badan labil. Kedua lengan siap di depan dada dalam kondisi rileks.

2. Pelaksanaan

Bergerak ke arah jatuhnya bola, kedua tangan dirapatkan, ayunkan lengan ke arah bola dan sasaran dengan poros gerak pada persendian bahu, kedua sikut lurus dan ditegangkan (*difixir*). Perkenaan bola pada bagian pergelangan tangan pada waktu lengan membentuk kira-kira 45 derajat dengan badan. Bola dipukul pada 1/3 bagian bawah bola.

7. Gerak lanjut

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang elangkah ke depan untuk kembali ke posisi siap untuk memainkan bola berikutnya.

Berdasarkan pengertian *Passing* bawah diatas disimpulkan bahwa *Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang merupakan suatu upaya

seorang pemain dalam mengumpan bola kepada teman satu tim yang menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan, perkenaan bola tepat pada bagian tengah pergelangan tangan



8. Latihan Variasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli



Gambar 1. Variasi Latihan Berpasangan Secara Bergantian



Gambar 2. Variasi Latihan Berpasangan

B. Kerangka Berfikir

Pembelajaran *passing* bawah bola voli di sekolah merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi tentang *passing* bawah bola voli secara rinci dan terprogram pada siswa. Pemberian materi juga harus memperhatikan siapa yang akan diberikan materi tersebut, karena tiap jenjang pendidikan memiliki karakter yang berbeda pada siswanya. Dengan melihat karakteristik siswa SMP maka seorang guru penjasorkes harus pandai-pandai membuat inovasi atau latihan variasi yang dapat menarik minat siswa untuk dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Untuk bisa mengikuti pembelajaran yang baik harus didasari dengan suka terlebih

dahulu, karena apabila siswa sudah tidak suka terhadap latihan yang diberikan oleh guru maka siswa akan malas atau merasa bosan untuk mengikuti pembelajaran. Berdasarkan pemahaman, maka sebagai guru harus mampu menciptakan suatu latihan yang menyenangkan melalui latihan variasi permainan bola voli, sehingga hasil belajar *passing* bawah bola voli siswa dapat meningkat dengan baik.

Penerapan pembelajaran dengan variasi ini berguna untuk membantu siswa untuk dapat dengan cepat memahami dan menguasai teknik *passing* bawah bola voli. Dengan memaksimalkan pembelajaran bola voli melalui variasi diharapkan adanya peningkatan hasil belajar *passing* bawah bola voli terutama pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Ajaran 2022/2023.

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 Dengan modifikasi bola karet serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa *passing* bawah bola voli di Kelas VII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Ajaran 2022/2023.



