

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Belajar dan Pembelajaran

Belajar adalah segala proses atau usaha yang dilakukan secara sadar, sengaja, aktif, sistematis dan integratif untuk menciptakan perubahan-perubahan dalam dirinya menuju kearah kesempurnaan hidup. Menurut M. Sobry Sutikno (2009 : 32) pembelajaran adalah segala upaya yang dilakukan guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada siswa.

1. Belajar dan Pembelajaran

Kata pendidikan berasal dari kata pedagogi, yaitu dari kata “paid” artinya anak dan “agogos” artinya membimbing. Itulah sebabnya istilah pedagogi dapat diartikan sebagai “ilmu dan seni mengajar anak”.

Pengertian pendidikan menurut John Dewey (2005:36) pendidikan adalah suatu proses pengalaman karena kehidupan adalah pertumbuhan. Pendidikan berarti membantu pertumbuhan batin tanpa dibatasi oleh usia. Proses pertumbuhan ialah proses menyesuaikan pada tiap-tiap fase serta menambahkan kecakapan di dalam perkembangan seseorang. Pengertian pendidikan menurut Mahmud Yunus (1990:68) pendidikan adalah usaha-usaha yang sengaja dipilih untuk mempengaruhi dan membantu anak dengan tujuan peningkatan keilmuan jasmani dan akhlak sehingga secara

bertahap dapat mengantarkan si anak kepada tujuannya yang paling tinggi, agar si anak hidup bahagia serta seluruh apa yang dilakukannya menjadi bermanfaat bagi dirinya dan masyarakat.

Jadi, menurut pendapat para ahli di atas pendidikan adalah upaya yang dikerjakan secara sadar oleh manusia untuk meningkatkan kualitas manusia untuk bersaing dalam membangun taraf hidup bangsa dan negara.

Menurut Burton dalam Dwi Cahya (2013 : 7) belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Dimana tingkah laku dalam arti luas ditimbulkan atau di ubah melalui praktek dan latihan.

Sedangkan menurut Husdarta dan Saputra dalam Dwi Cahya (2013 : 7) belajar dimaknai dengan proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antar individu dengan lingkungan. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan. Pengetahuan, sikap dan keterampilan yang dimiliki oleh siswa dapat diukur penampilannya.

2. Prinsip-Prinsip Belajar dan Pembelajaran

Dalam mempelajari suatu keterampilan olahraga di butuhkan cara belajar yang spesifik berbeda dengan belajar pada umumnya. Hal terpenting dalam belajar keterampilan hendaknya dilakukan secara teratur dan berulang-ulang. Suatu keterampilan yang dipelajari secara teratur dan dilakukan secara berulang-ulang, maka akan terjadi perubahan pada diri siswa yaitu, keterampilan akan dikuasai dengan baik. Nasution yang dikutip H.J. Gino

dkk (1998:51) menyatakan, “Perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penghargaan, minat, penyesuaian diri, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang”.

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009:42) bahwa, “Prinsip-prinsip pembelajaran meliputi perhatian dan motivasi, keaktifan siswa, keterlibatan langsung, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individual”. Sedangkan Sugiyanto (1996:328-329) menyatakan, “Beberapa prinsip yang perlu diperhatikan di dalam mengatur kondisi praktek belajar gerak atau keterampilan yaitu : prinsip pengaturan giliran praktek, prinsip beban belajar meningkat, prinsip kondisi belajar bervariasi, prinsip pemberian motivasi dan dorongan semangat.

1) Prinsip Pengaturan Giliran Praktek.

Mempraktekkan gerakan keterampilan bisa dilakukan secara terus menerus tanpa istirahat. Cara ini disebut *massed conditions*. Dengan cara ini siswa melakukan gerakan berulang-ulang, terus menerus, selama waktu latihan tanpa ada pengaturan kapan harus melakukan gerakan dan kapan harus beristirahat. Cara yang kedua adalah mempraktekkan gerakan dengan diselang-selingi antara melakukan gerakan dan waktu istirahat. Cara ini disebut *distributed conditions*. Dengan cara ini ada pengaturan giliran melakukan gerakan berapa kali, kemudian diselingi

istirahat dan setelah itu melakukan gerakan lagi. Waktu istirahat yang diberikan tidak perlu menunggu sampai siswa mencapai kelelahan, tetapi juga jangan terlalu sering. Yang penting adalah mengatur agar rangsangan terhadap sistem-sistem yang menghasilkan gerakan tubuh diberikan secara cukup, atau tidak kurang dan tidak berlebihan.

2) Prinsip beban belajar meningkat.

Gerakan keterampilan pada dasarnya merupakan sekumpulan dari gerakan-gerakan yang menjadi unsurnya. Selain itu bahwa, penguasaan gerakan keterampilan akan terjadi secara bertahap dalam peningkatannya. Mulai dari belum bisa menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil melakukan sesuatu gerakan. Dengan kenyataan-kenyataan seperti itu, hendaknya pengaturan materi belajar yang dipraktekkan dimulai dari yang mudah ke yang lebih sukar, atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

3) Prinsip kondisi belajar bervariasi

Mempraktekkan gerakan merupakan kondisi belajar yang paling berat dalam belajar gerak. Siswa harus mengerahkan tenaganya untuk melakukan gerakan berulang kali. Siswa harus memerangi rasa lelah, dan kadang-kadang harus memerangi rasa bosan. Agar kelelahan tidak cepat terjadi atau kalau terjadi tidak begitu dirasakan, serta tidak cepat terjadi kebosanan pada diri siswa, menciptakan kondisi praktek yang bervariasi sangat diperlukan. Disini diperlukan kreativitas guru untuk menciptakan variasi pembelajaran. Variasi bisa diciptakan dalam berbagai hal, misalnya pengaturan tempat praktek, pengaturan formasi dan kelompok,

pengaturan giliran, penggunaan alat-alat, cara memberikan instruksi, cara pemberian umpan balik dan cara-cara pendekatan dengan siswa.

4) Prinsip pemberian motivasi dan dorongan semangat

Siswa melakukan suatu tugas dari guru tentu dipengaruhi oleh keadaan psikologisnya. Di dalam mempraktekkan gerakan agar melakukannya dengan sungguh-sungguh, siswa perlu mempunyai motivasi yang kuat untuk menguasai gerakan dan mempunyai semangat untuk berusaha.

Motivasi untuk menguasai gerakan bisa timbul antara lain apabila siswa berminat terhadap gerakan. Sedangkan minat dapat timbul apabila siswa merasa bahwa gerakan yang dipelajari tersebut memberikan manfaat bagi dirinya atau paling tidak bisa memberikan kegembiraan atau kesenangan.

Semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antara lain melalui cara menciptakan suasana kompetitif di antara para siswa.

Dengan adanya suasana *kompetitif*, siswa akan berusaha berbuat sebaik-baiknya untuk bisa lebih baik dari teman-teman yang lain. Cara lain untuk memberikan dorongan semangat adalah memberikan instruksi atau arahan menggunakan kalimat-kalimat atau isyarat yang membangkitkan keoptimisan pada diri siswa, bahwa ia akan mampu mencapai keberhasilan melakukan gerakan melalui mempraktekkan berulang-ulang. Pujian perlu diberikan apabila siswa berhasil dengan baik mempraktikkan gerakan, dan dorongan untuk berusaha lagi diberikan kepada siswa yang belum berhasil dengan baik.

B. Pendidikan Jasmani

Salah satu upaya untuk mewujudkan kualitas manusia adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani dan keterampilan berfikir psikis. Dalam pelaksanaannya, aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras dan seimbang, Eddy Suparman (2000:8). Sedangkan menurut James A. Baley dan David A. Field dalam Freeman (2001:163) mengatakan bahwa : "*Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial*".

Jadi, menurut pendapat para ahli diatas pendidikan jasmani adalah proses pendidikan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan mental, sosial, dan emosional yang selaras dan seimbang melalui aktivitas jasmani, untuk mencapai tujuan pendidikan.

Tujuan pendidikan jasmani meliputi : (1) mengembangkan pengetahuan dan keterampilan berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan

perkembangan sosial, (2) mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas pendidikan jasmani, dan (3) mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.

C. Keterampilan Gerak

Keterampilan menurut Samsudin (2008 : 22) adalah sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak, yang dicirikan oleh tiga indikator kualitas utama, yaitu efektif, efisien, dan adaptable. Menurut Rusli Lutan (1988 : 95) menerangkan bahwa keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh.

Jadi menurut pendapat para ahli diatas keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.

Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Menurut Rusli Lutan (1988:305) belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap. Fitts & Posner (1993:35) telah membahas tahap-tahap belajar motorik yakni: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatis.

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

D. Permainan Bolavoli

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Seperti yang dikemukakan oleh M. Yunus (1992:1), bahwa permainan bolavoli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang

dewasa, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota sampai pada masyarakat desa.

Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bolavoli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*outdoor*) maupun di lapangan tertutup (*indoor*).

Pada dasarnya permainan bolavoli itu adalah permainan tim atau regu, meskipun sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bolavoli dua lawan dua dan satu lawan satu yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi seperti voli pantai yang mulai berkembang akhir-akhir ini. Aturan dasar lainnya, bola boleh dimainkan / dipantulkan dengan temannya secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum disebrangkan ke lawan. Pada awalnya ide dasar permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. (Drs. Muhajir, 2004 : 31).

E. Gerak Dasar Permainan Bolavoli

Permainan bola voli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain dan setiap lapangan dipisahkan oleh net. Pantulan bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan. Tujuan dari permainan ini adalah minimal agar setiap regu melewatkan bola secara teratur melewati atas net sampai bola itu menyentuh lantai (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bolanya yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri.

Di dalam permainan bolavoli seorang pemain harus menguasai teknik dasar sebaik mungkin secara perorangan, agar dapat bermain dengan baik dan berprestasi. Sedangkan yang dimaksud teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bolavoli. (Suharno HP, 1982:12).

Jadi, teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan cara yang mendasar yang efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar itu harus benar benar dikuasai terlebih dahulu, sehingga dapat mengembangkan mutu permainan. Namun keterampilan teknik saja belum dapat mengembangkan permainan untuk penguasaan teknik yang benar dan perlu diterapkan suatu taktik. Adapun teknik-teknik dalam permainan bolavoli meliputi : (1) servis, (2) *pass*, (3) umpan, (4) *smash*, (5) bendungan (M. Yunus, 1992:68).

F. *Passing* Dalam Permainan Bolavoli

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu gerakan tertentu, sebagai langkah awalan untuk menyusun pola serangan kepada lawan (M. Yunus 1992:79). Pelaksanaan *passing* secara umum dapat dilaksanakan dengan dua cara yaitu, *passing* yang dilakukan dari atas (*pass* atas) dan *passing* yang dilakukan dari bawah (*pass* bawah).

1. *Passing* Atas

Menurut (M. Yunus 1992:79) salah satu gerak dasar permainan bolavoli adalah *pass* atas, *pass* atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu gerakan tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada lawan. Untuk dapat melaksanakan gerakan *pass* atas dengan baik terlebih dahulu memperhatikan dan melatih bagian-bagian dari gerakan *pass* atas secara baik dan benar.

Menurut (M. Yunus 1992:80) Gerak dasar *passing* atas ada tiga bagian yaitu:

a. Sikap Permulaan

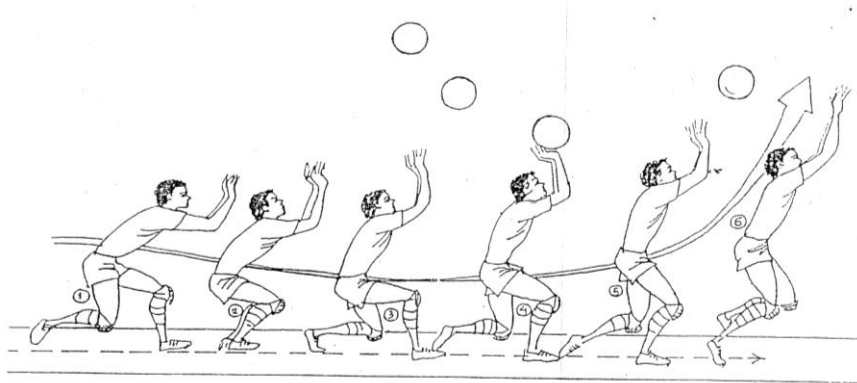
Ambil posisi siap normal dalam permainan bolavoli yaitu: kedua kaki berdiri selebar bahu, berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka membentuk cakungan seperti setengah lingkaran bola.

b. Gerakan Pelaksanaan

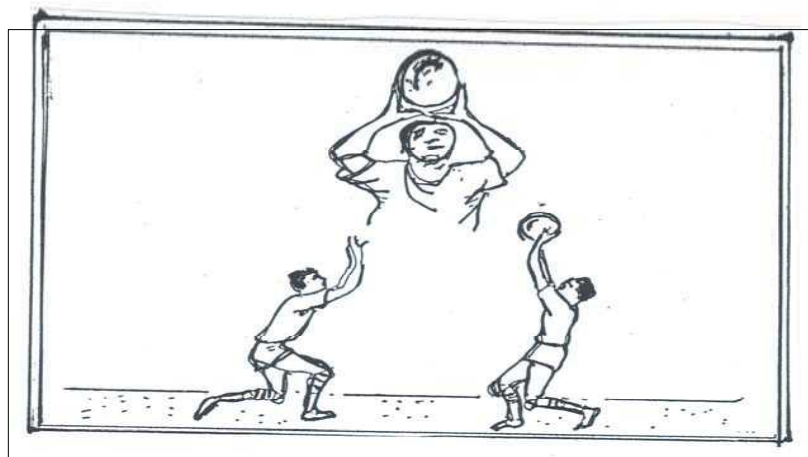
Tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak *eksplosif* untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada jari-jari ruas pertama dan kedua dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola jari-jari agak ditegangkan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

c. Gerakan Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas, sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkan kaki belakang kedepan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali. *Passing* atas sangat penting dalam permainan bolavoli karena merupakan langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.



Gambar 1.1
Gerakan *Pass* Atas Keseluruhan.
Sumber: (L.J Maspaite dkk,1993:25).



Gambar 1.2
Gerakan *Pass* Atas Bagian.
Sumber: (M. Yunus, 1992:91).

G. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran merupakan salah satu faktor penting dalam kegiatan pembelajaran. Menurut pendapat Nana Sudjana (2005:76) bahwa, “Metode pembelajaran ialah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran”. Sedangkan M.Sobry Sutikno (2009:88) menyatakan bahwa, “Metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pembelajaran dalam diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan”.

Berdasarkan pengertian metode pembelajaran yang dikemukakan oleh dua ahli tersebut dapat di simpulkan bahwa, metode pembelajaran merupakan suatu cara atau strategi yang dilakukan oleh seorang guru agar terjadi proses belajar pada diri siswa untuk mencapai tujuan. Adapun tujuan proses pembelajaran menurut Pribadi (2009:11) adalah, agar siswa dapat mencapai kompetensi seperti yang diharapkan. Untuk mencapai tujuan proses pembelajaran perlu dirancang secara sistematis dan sistemik.

H. Pembelajaran *Passing* Atas dengan Metode Keseluruhan

1. Pengertian Metode Keseluruhan

Menurut Sugiyanto (1996:67) “ Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar di arahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”. Menurut Andi Suhendro (1999:56) “ Metode keseluruhan adalah metode yang menitikberatkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin di sampaikan”. Berdasarkan dua pendapat

tersebut dapat disimpulkan, metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan dari keterampilan gerak yang dipelajari.

2. Pelaksanaan Pembelajaran *Passing* Atas dengan Metode Keseluruhan

Pelaksanaan pembelajaran *passing* atas bolavoli secara keseluruhan yaitu, pertama-tama dijelaskan mengenai gerak dasar *passing* atas yang baik dan benar meliputi sikap permulaan, gerakan pelaksanaan, dan gerak lanjut. Bagian-bagian gerakan *passing* atas dijelaskan secara terperinci dan didemonstrasikan. Kemudian, pelaksanaannya yaitu siswa melakukan *passing* atas secara langsung tanpa memotong-motong gerakan dengan menitikberatkan keutuhan gerak dan dilakukan secara berulang-ulang. (Harsono, 1988 :142).

3. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran *Passing* Atas dengan Metode Keseluruhan

Pada prinsipnya pembelajaran gerak dasar *passing* atas bolavoli dengan metode keseluruhan merupakan bentuk pembelajaran yang menekankan kepada keutuhan gerak yang dilakukan siswa tanpa terpotong-potong dan dilakukan secara berulang-ulang. (Sugiyanto, 1999 : 70).

Kelebihan pembelajaran gerak dasar *passing* atas bolavoli dengan metode keseluruhan antara lain:

- 1) Merangsang siswa untuk segera memiliki kemampuan gerak dasar *passing* atas bolavoli dengan cepat.

- 2) Membiasakan siswa untuk melakukan *passing* atas dengan ketinggian tertentu.
- 3) Kemampuan siswa untuk berorientasi terhadap bola menjadi lebih baik.
- 4) Bagi siswa yang sudah memiliki penguasaan gerak dasar *passing* atas, pembelajaran ini sangat cocok karena siswa tersebut tinggal melatih ketepatan mengarahkan bola keatas.

Sedangkan kelemahan pembelajaran *passing* atas bolavoli dengan metode keseluruhan antara lain:

- 1) Bagi siswa pemula dalam melakukan pembelajaran ini pada awal pembelajaran tingkat kegagalannya akan sangat besar.
- 2) Karena *passing* atas ini memerlukan konsentrasi yang cukup tinggi, maka dalam pembelajaran konsentrasinya hanya tertuju pada penangkapan bola, sedangkan penggunaan gerak dasar *passing* atas yang baik dan benar sering terabaikan sehingga penguasaan gerak dasar *passing* atas yang benar sulit tercapai.

I. Pembelajaran *Passing* Atas Dengan Metode Bagian

1. Pengertian Metode Bagian

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian Sugiyanto (1996: 67) menyatakan, “Metode bagian merupakan cara pendekatan

dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan”. Menurut Andi Suhendro (1999: 56) bahwa, “Metode bagian adalah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode bagian merupakan cara mengajar suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian, dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaian secara keseluruhan.

2. Pelaksanaan Pembelajaran *Passing* Atas dengan Metode Bagian

Pelaksanaan pembelajaran *passing* atas bolavoli secara bagian yaitu, pertama-tama dijelaskan gerak dasar *passing* atas yang baik dan benar, meliputi sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerak lanjut. Bagian-bagian gerakan *passing* atas dijelaskan secara terperinci dan di demonstrasikan. (Sugiyanto, 1996 : 67). Pelaksanaan dari masing-masing gerak dasar *passing* atas bagian yaitu:

1) Sikap Permulaan yaitu:

Siswa berdiri dengan kedua kaki dibuka, lutut ditekuk, sehingga posisi tubuh berada dalam keadaan setengah jongkok. Siku dibengkokkan, jari-jari tengah diregangkan dan diletakan di depan atas dahi, sikap tangan seperti mangkok, pandangan ke arah datangnya bola.

2) Gerakan Pelaksanaan yaitu:

Pada waktu bola datang, tangan digerakkan kedepan atas dengan sikap tangan tetap seperti mangkok, bola didorong dengan jari-jari tangan, perkenaan tangan pada bola yaitu ruas pertama dan kedua jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya ruas pertama, untuk membantu gerakan jari-jari tangan pergelangan tangan digerakkan kearah depan atas, dan lengan lurus kedepan atas.

3) Gerakan Lanjutan yaitu:

Setelah bola lepas dari tangan, kaki melangkah diikuti dengan gerakan anggota badan membentuk sikap siap menerima kembali datangnya bola dari atas.

3. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran *Passing* Atas Dengan Metode Bagian

Pada prinsipnya pembelajaran gerak dasar *passing* atas bolavoli dengan metode bagian merupakan bentuk pembelajaran yang menekankan kepada gerakan bagian perbagian atau terpotong-potong dan setelah bagian-bagian tersebut dikuasai baru mempraktekkannya secara keseluruhan. (Rusli lutan, 1988 : 418). Kelebihan pembelajaran gerak dasar *passing* atas bolavoli dengan metode bagian antara lain:

- 1) Siswa dapat menguasai bagian-bagian gerakan *passing* atas dengan baik dan benar.
- 2) Siswa dapat terhindar dari kesalahan gerak, karena masing-masing gerakan *passing* atas harus dikuasai baru ditingkatkan.

Di samping kelebihan tersebut, pembelajaran *passing* atas bolavoli dengan metode bagian juga memiliki beberapa kelemahan yaitu:

- 1) Dibutuhkan waktu yang lebih lama, jika tiap-tiap bagian gerak dasar sulit dimengerti dan dikuasai siswa.
- 2) Untuk mempelajari bagian berikutnya siswa harus benar-benar menguasai gerakan sebelumnya.
- 3) Penguasaan terhadap pola gerakan *passing* atas secara keseluruhan lambat tercapai dan membutuhkan adaptasi yang lebih lama untuk menggabungkan dari bagian-bagian gerakan *passing* atas.
- 4) Dapat menimbulkan rasa bosan atau jenuh, karena keterampilan yang dipelajari terpotong-potong.

J. Kerangka Pikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat diajukan kerangka pikir sebagai berikut :

Metode keseluruhan dan bagian masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Metode pembelajaran keseluruhan merupakan bentuk pembelajaran yang dilakukan secara keseluruhan atau utuh dari keterampilan yang dipelajari. (Sugiyanto, 1996 : 67). Metode keseluruhan biasanya digunakan untuk mempelajari keterampilan yang mudah dan sederhana. Metode pembelajaran keseluruhan memiliki kelebihan antara lain: dapat merangsang siswa untuk segera memiliki kemampuan *pass* atas, membiasakan siswa untuk melakukan *pass* atas dengan pantulan yang tinggi, dan bagi siswa yang sudah memiliki

dasar penguasaan *pass atas*, pembelajaran ini sangat cocok, karena siswa tersebut tinggal melatih ketepatan mengarahkan bola ke atas.

Sedangkan kelemahan pembelajaran *passing* atas bolavoli dengan metode keseluruhan adalah : Bagi siswa pemula khususnya, dalam melakukan pembelajaran ini pada awal pembelajaran tingkat kegagalannya akan sangat besar, Karena *passing* atas ini memerlukan konsentrasi yang cukup tinggi, maka dalam pembelajaran konsentrasinya hanya tertuju pada pemegangan bola, sedangkan penggunaan gerak dasar *passing* atas yang baik dan benar sering terabaikan sehingga penguasaan gerak dasar *passing* atas yang benar sulit tercapai.

Metode bagian merupakan merupakan cara mengajar suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian, dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaian secara keseluruhan. (Sugiyanto, 1996 : 67). Metode bagian memiliki kelebihan antara lain: Siswa dapat menguasai bagian-bagian gerakan *passing* atas dengan baik dan benar, siswa dapat terhindar dari kesalahan gerak, karena masing-masing gerakan *passing* atas harus dikuasai baru ditingkatkan.

Sedangkan kelemahan metode bagian adalah : Dibutuhkan waktu yang lebih lama, jika tiap-tiap bagian gerak dasar sulit dimengerti dan dikuasai siswa, untuk mempelajari bagian berikutnya harus bagian sebelumnya betul-betul telah dikuasai, sehingga keterampilan lambat untuk dikuasai, penguasaan terhadap pola gerakan *passing* atas secara keseluruhan lambat tercapai, dan

membutuhkan adaptasi yang lebih lama untuk menggabungkan dari bagian-bagian teknik *passing* atas.

Berdasarkan karakteristik dan penekanan dari metode pembelajaran keseluruhan dan bagian tersebut menunjukkan bahwa, keduanya memiliki perbedaan yang cukup jelas. Perbedaan perlakuan yang diberikan dalam proses belajar mengajar akan menimbulkan respon yang berbeda pula terhadap keterampilan gerak dasar permainan bolavoli. Dengan demikian diduga, metode keseluruhan dan bagian memiliki perbedaan pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar permainan bolavoli.

K. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah dikemukakan di atas dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ha1: Adanya pengaruh yang signifikan metode pembelajaran keseluruhan terhadap keterampilan gerak dasar *passing* atas bolavoli.

Ha2: Adanya pengaruh yang signifikan metode pembelajaran bagian terhadap kemampuan keterampilan gerak dasar *passing* atas bolavoli.

Ha3: Metode pembelajaran bagian lebih efektif pengaruhnya daripada metode keseluruhan terhadap kemampuan keterampilan gerak dasar *passing* atas bolavoli.