

## II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Hakikat Belajar

Menurut Fontana dalam Paulina (1999:1) belajar adalah suatu proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Sejalan dengan pengalaman tersebut Gagne dalam Paulina (1999:1) menyatakan bahwa belajar adalah suatu perubahan dalam kemampuan yang bertahan lama dan bukan dari proses pertumbuhan. Bower dan Hilgard dalam Paulina (1999:1) juga menyatakan bahwa belajar mengacu pada perubahan perilaku atau potensi individu sebagai hasil dari pengalaman dan perubahan tersebut tidak disebabkan oleh insting, kematangan atau kelelahan dan kebiasaan.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan yang relatif tetap sebagai hasil dari pengalaman.

### B. Hakikat Belajar Gerak

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia tahun 1990, gerak adalah peralihan tempat atau kedudukan, baik hanya sekali maupun berkali-kali. Gerak manusia adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif (Depdiknas, 2004:8).

Winkel dalam Eko (2005:11), mengatakan ada tiga tahapan keterampilan gerak yaitu:

a. Tahap Kognitif

Siswa belajar keterampilan baru harus mengetahui lebih dahulu keterampilan apa yang akan dipelajari, urutan gerak-gerik yang tepat serta mengkoordinasikan keterampilan gerak terhadap anggota badan (penyesuaian).

b. Tahap Fiksasi

Masa latihan untuk memperkenalkan kegiatan menurut urutan gerak-gerik yang tepat dan mengkoordinasikan keterampilan gerak tersebut kepada anggota badan.

c. Tahap Otomatisasi

Tahap ini harus sudah berjalan lancar tanpa perlu memikirkan lagi urutan dan latihan sebagainya, namun kemajuan tetap memungkinkan sehingga keluwesan dan keunggulan meningkatnya hasil gerak harus diperhatikan.

### **C. Pembelajaran**

Menurut Sukintaka (2004:55) pembelajaran mengandung pengertian, bagaimana cara guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi di samping itu, juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Sedangkan menurut Gagne, Briggs, dan Wager dalam Paulina (1999:1), pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. Dan Oemar Hamalik (2003:57) juga mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang dan disusun agar terjadi proses belajar pada siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Guna mencapai tujuan tersebut, seorang guru harus dapat memilih cara pendekatan pembelajaran yang dianggap tepat untuk mencapai sasaran yang telah diprogramkan pemerintah melalui kurikulum di sekolah.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang dan disusun agar terjadi proses belajar pada siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Guna mencapai tujuan tersebut, seorang guru harus dapat memilih cara pendekatan pembelajaran yang dianggap tepat untuk mencapai sasaran yang telah diprogramkan pemerintah melalui kurikulum di sekolah.

#### **D.Pengertian Belajar**

Belajar merupakan proses yang sering diartikan sebagai penambahan pengetahuan. Guru yang menerapkan pengertian ini dalam pembelajarannya akan berusaha memberikan ilmu pengetahuan sebanyak-banyaknya kepada siswa.

Skinner dalam Dimiyati dkk (1999:10), mengatakan belajar adalah suatu perilaku. Pada saat belajar, maka respon akan menjadi lebih baik. Bila ia tidak belajar maka responnya akan menurun. Menurut Djamarah dan Zein dalam Fajar (2005:8), pada hakikatnya belajar adalah kegiatan yang dilakukan seseorang untuk menghasilkan perubahan pada dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan baru maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif.

Manurut Oemar Hamalik(2003:57), mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Sejalan dengan pendapat diatas Gagne dalam Dimiyati dan Mudjiono (1999:10), belajar adalah seperangkat proses kognitif yang mengubah stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi menjadi kapabilitas baru.

Berdasarkan pendapat beberapa pakar, diatas, maka disimpulkan bahwa belajar adalah suatu perubahan perilaku yang dalam hal ini akan melalui proses agar seseorang dapat menguasai kompetensi, keterampilan dan sikap yang dapat bertahan lama yang merupakan hasil dari pengalaman belajar.

#### **E. Karakteristik Pembelajaran**

Karakteristik pembelajaran adalah segi-segi latar belakang pengalaman pembelajaran yang berpengaruh terhadap efektifitas proses belajarnya. Penelitian mengenai karakteristik pembelajaran yang sering tumpang tindih dengan penelitian strategi belajar, akan tetapi hal itu dilakukan dengan tujuan yang berbeda, yaitu untuk menjelaskan segi-segi latar belakang pembelajaran yang perlu diperhitungkan dalam desain. Lingkup strategi pembelajaran menggunakan penelitian tentang motivasi untuk menentukan komponen pembelajaran. Lingkup karakteristik pembelajaran variable-variabel yang harus diperhitungkan dan untuk menentukan bagaimana hal-hal tersebut harus diperhitungkan. Oleh karena itu karakteristik pembelajar mempengaruhi komponen pembelajaran yang diteliti dalam ruang lingkup strategi pembelajaran. Hal tersebut berinteraksi bukan saja dengan strategi tetapi juga dengan situasi atau konteks dan isi, Richey(1992:35).

## **F. Strategi Pembelajaran**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia tahun 1990, strategi adalah siasat perang atau rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus strategi pembelajaran permainan bola voli menuntut kesadaran dan kerelaan serta kemauan para murid agar dapat menempa pengalamangerak sebanyak mungkin untuk mencapai tujuan pendidikan.

Disamping itu murid harus senang, sesuai dengan tingkat emosi, social dan kemampuan fisiknya. Menurut Depdiknas (2004), srategi pembelajaran merupakan kegiatan perencanaan yang dilakukan guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran untuk menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung. Menurut Joyce dan Weil dalam Richey (1992:34), strategi pembelajaran adalah spesifikasi untuk menyeleksi serta mengurutkan peristiwa belajar atau kegiatan pembelajaran dalam suatu pelajaran. Menurut Bahri dalam Eko (2005:13), strategi adalah pola umum kegiatan guru dan peserta didik dalam mewujudkan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan yang digariskan.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran adalah suatu siasat atau cara yang direncanakan untuk mengakali pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang diterapkan terhadap siswa agar tercapai tujuan yang telah ditentukan. Agar tujuan tersebut dapat tercapai, maka seorang guru hams dapat memilih pendekatan pembelajaran yang tepat untuk mencapai tujuan yang telah diprogramkan pemerintah melalui kurikulum yang ada di sekolah.

## **G. Pendekatan Pembelajaran**

Perilaku pembelajaran dapat ditemukan di sembarang tempat. Informasi lewat radio, televisi, surat kabar, majalah, film, atau wisatawan mudah diperoleh. Meluas dan

cepat informasi tersebut dapat mempermudah perilaku belajar. Meskipun demikian kepedulian tentang "Bagaimana membelajarkan orang" tampaknya belum memadai.

Dalam kegiatan belajar mengajar guru diharapkan mampu menyelesaikan tugas-tugas berikut ini:

a. Mengetahui pengertian pembelajaran dengan mengorganisasikan secara individual, kelompok dan klasikal.

1. Pembelajaran secara individual

Pembelajaran secara individual adalah kegiatan mengajar guru yang menitikberatkan pada bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing individu. Bantuan dan bimbingan belajar kepada individu juga ditemukan pada pembelajaran klasikal, tapi prinsipnya berbeda. Pada pembelajaran individual, guru memberi bantuan kepada masing-masing pribadi. Sedangkan pada pembelajaran klasikal, guru memberi bantuan individual secara umum.

2. Pembelajaran secara kelompok

Dalam kegiatan belajar mengajar di kelas adakalanya guru membentuk kelompok kecil. Kelompok tersebut umumnya terdiri dari 3-8 orang siswa. Dalam pembelajaran kelompok kecil, guru memberikan bantuan atau bimbingan kepada tiap anggota kelompok lebih intensif. Hal ini dapat terjadi, sebab (i) hubungan antar guru siswa menjadi lebih sehat dan akrab, (ii) siswa memperoleh bantuan, kesempatan, sesuai dengan kebutuhan, kemampuan dan minat serta, (iii) siswa dilibatkan dalam penentuan tujuan belajar, cara belajar, kriteria keberhasilan.

3. Pembelajaran secara klasikal

Pembelajaran klasikal merupakan kemampuan guru yang utama. Hal ini disebabkan oleh pengajaran klasikal merupakan kegiatan mengajar yang

tergolong efisien. Secara ekonomis, pembiayaan kelas lebih murah. Pengelolaan pembelajaran bertujuan mencapai tujuan pembelajaran. Peran guru dalam pembelajaran secara individual dan kelompok kecil berlaku dalam pembelajaran secara klasikal. Tekanan utama pembelajaran adalah seluruh anggota kelas. Dalam pembelajaran kelas, guru dapat mengajar seorang diri atau bertindak sebagai tim pengajar.

b. Menganalisis posisi guru-siswa dalam pengolahan pesan secara expository maupun inquiry.

1. Pembelajaran dengan strategi ekspository

Perilaku mengajar dengan strategi ekspositori juga dinamakan model ekspositori. Model pembelajaran ekspositori merupakan kegiatan mengajar yang terpusat pada guru. Guru aktif memberikan penjelasan atau informasi terperinci tentang bahan pengajaran. Tujuan utama pengajaran ekspositori adalah "memindahkan" pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai kepada siswa. Hal yang esensial pada bahan pengajaran harus dijelaskan kepada siswa.

2. Pembelajaran secara inkuiri

Perilaku belajar dengan strategi inkuiri disebut strategi model inkuiri. Model inkuiri merupakan pengajaran yang mengharuskan siswa mengolah pesan sehingga memperoleh pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai. Dalam model inkuiri siswa dirancang untuk terlibat dalam melakukan inkuiri. Model pengajaran inkuiri merupakan pengajaran yang terpusat pada siswa. Tujuan

utama model inkuiri adalah mengembangkan keterampilan intelektual, berfikir kritis, dan mampu memecahkan masalah secara ilmiah.

- c. Mengetahui kemampuan-kemampuan yang akan dicapai pembelajar di bidang kognitif, afektif dan keterampilan.

Perkembangan kemampuan siswa dalam ranah kognitif, afektif psikomotorik berkat pembelajaran. Siswa bersangkutan memiliki kemampuan pra-belajar, kemampuan tersebut berupa kemampuan-kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Dalam kegiatan belajar tersebut siswa mengembangkan atau meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotornya jadi lebih baik. Pembelajaran ranah disesuaikan dengan tujuan pembelajaran, yaitu meningkatkan isi bahan ajar, atau proses pemerolehan, Pembelajaran ranah-ranah itu masih bertingkat-tingkat, menurut Bloom dan kawan-kawan.

Memasukkan perhatian pada isi dan proses juga mementingkan hal yang diutamakan. Pembelajaran ranah kognitif terlaksana dengan pengajaran cabang-cabang pengetahuan di sekolah, dan acara-acara pemerolehan. Pembelajaran afektif berkenaan dengan pendidikan sengaja tentang nilai seperti keadilan, dan keterampilannya seperti membagi adil atau berbuat sopan. Pembelajaran psikomotorik berkenaan dengan keterampilan tangan atau olahraga, seperti latihan-latihan tertentu.

- d. Menerapkan proses pembelajaran secara deduktif dan induktif.

Dari sisi guru, proses pemerolehan pengalaman siswa atau proses pengolahan pesan yang dilakukan secara deduktif dan induktif. Pengolahan pesan secara deduktif dimulai dari generalisasi atau sesuatu teori yang benar, pencarian data, dan uji kebenaran generalisasi teori tersebut. Pada pemerolehan pesan secara



induktif kegiatan bermula dari adanya fakta atau peristiwa khusus, penyusunan konsep berdasarkan fakta-fakta, kemudian disusun generalisasi atas dasar konsep-konsep. Dalam usaha pembelajaran guru dapat menggunakan pengolahan pesan secara deduktif atau induktif tergantung pada karakteristik bidang studinya.

## **H. Penggunaan Evaluasi dalam Pembelajaran**

Secara khusus fungsi evaluasi pada dunia pendidikan dapat ditilik dari tiga segi, yaitu: (a) segi psikologis, (b) segi didaktik (c) segi administrative.

- a. Secara psikologis, kegiatan evaluasi dalam pendidikan sekolah dapat disoroti dari dua sisi, yaitu dari sisi peserta didik dari sisi pendidik. Bagi peserta didik, evaluasi pendidikan secara psikologis akan memberikan pedoman atau pegangan batin kepada mereka untuk mengenal kapasitas dan status dirinya masing-masing di tengah-tengah kelompok atau kelasnya. Dengan diadakannya evaluasi terhadap hasil belajar siswa misalnya, maka para siswa akan mengetahui apakah dirinya termasuk siswa yang berkemampuan tinggi, berkemampuan rata-rata atau berkemampuan rendah. Bagi pendidik, evaluasi pendidikan akan memberikan kepastian atau ketepatan hati kepada diri pendidik tersebut, sudah sejauh manakah kiranya usaha yang telah dilakukannya Selama ini telah membawa hasil, sehingga ia secara psikologis memiliki pedoman atau pegangan batin yang pasti guna menentukan langkah-langkah apa saja yang dipandang perlu dilanjutkan selanjutnya.
- b. Bagi Peserta didik, secara didaktik evaluasi pendidikan (khususnya evaluasi hasil belajar) akan memberikan dorongan (motivasi) kepada mereka untuk dapat memperbaiki, meningkatkan dan mempertahankan prestasinya. Evaluasi hasil belajar itu misalnya, akan menghasilkan nilai-nilai hasil belajar untuk masing-

masing individu siswa. Ada siswa yang nilainya jelek (prestasinya rendah), oleh karena itu siswa tersebut terdorong untuk memperbaikinya, agar untuk waktu-waktu yang akan datang nilai hasil belajarnya tidak jelek seperti sekarang.

Bagi pendidik, secara didaktik evaluasi pendidikan setidaknya memiliki lima macam fungsi yaitu:

Memberikan landasan untuk menilai hasil usaha (prestasi) yang telah dicapai untuk peserta didiknya.

1. Memberikan informasi yang sangat berguna, guna mengetahui posisi masing-masing peserta didik di tengah-tengah kelompoknya.
2. Memberikan bahan yang penting untuk memilih dan kemudian menetapkan status peserta didik.
3. Memberikan pedoman untuk mencari dan menemukan jalan keluar bagi peserta didik yang memang memerlukannya.
4. Memberikan petunjuk tentang sudah sejauh manakah program pengajaran yang telah ditentukan telah dapat dicapai.

c. Adapun secara administrative, evaluasi pendidikan setidaknya memiliki tiga macam fungsi, yaitu:

1. Memberikan laporan mengenai kemajuan perkembangan peserta didik setelah mereka mengikuti pembelajaran dalam jangka waktu tertentu.
2. Memberikan bahan-bahan keterangan (data) yang sangat penting untuk keperluan pengambilan keputusan dari hasil evaluasi.
3. Memberikan gambaran mengenai hasil-hasil yang telah dicapai dalam proses pembelajaran tercermin antara lain dari hasil-hasil belajar para peserta didik setelah dilakukan evaluasi hasil belajar.

## **I. Belajar Gerak**

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan system pusat syaraf, otak dan ingatan. Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Gerak dasar dalam permainan bola voli adalah keteampilan gerak yang dilakukan dalam kegiatan bermain bolavoli baik yang berkaitan dengan aktivitas dasar itu mencakup keterampilan lokomotor dan keterampilan manipulative. Yang dimaksud dengan keterampilan lokomotor adalah kemampuan seseorang untuk bergerak atau memindahkan titik berat badan dan posisi badannya dari suatu tempat ke tempat yang lainnya. Keterampilan itu mencakup gerakan melompat kearah tegak., terutama dengan bertumpu pada kedua kaki, dan keterampilan berjalan atau berlari beberapa langkah untuk mengambil posisi yang baik agar bola dapat dimainkan dengan baik sesuai dengan tujuan yang dikehendaki oleh pemain. Sehubungan dengan itu juga, permainan ini juga membutuhkan kemampuan untuk mempersepsi bola, mencakup arahnya, ketinggiannya, dan kecepatannya, untuk kemudian dipukul. Berdasarkan persepsi terhadap bentuk konsep perception-action. Bola dapat dimainkan dengan cara memantulkan atau memukul hanya satu kali atau satu tangan, dua tangan menjadi satu, ataupun dua tangan membuka, bahkan kini bola dapat dipertainkan oleh seluruh anggota tubuh, Depdiknas (2000:17).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia tahun 1990, gerak adalah peralihan tempat atau kedudukan, baik hanya sekali maupun berkali-kali. Gerak manusia adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motoric, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif (Depdiknas, 2004:8). Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri peserta didik berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Dalam proses pembelajaran peserta didik harus menunjukkan kegairahan yang tinggi, semangat yang besar, dan kepercayaan diri. Didasari hal tersebut, maka guru mempunyai peran untuk menciptakan dan mempertahankan kelangsungan proses pembelajaran, guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dalam hal ini pembelajaran keterampilan gerak.

Winkel dalam Eko (2005:11), mengatakan ada tiga tahapan keterampilan gerak.yaitu:

#### 1. Tahap Kognitif

Siswa belajar keterampilan bam, harus lebih dahulu harus mengetahui keterampilan apa yang akan dipelajari, urutan gerak-gerik yang tepat dan mengkoordinasikan keterampilan gerak terhadap anggota badan (penyesuaian).

#### 2. Tahap Fiksasi

Masa latihan untuk memperkenalkan kegiatan menurut urutan gerak-gerik yang tepat dan mengkoordinasikan keterampilan gerak tersebut kepada anggota badan.

### 3. Tahap otomatisasi

Tahap ini hams berjalan lancar tanpa perlu memikirkan lagi urutan dan latihan sebagainya, namun kemajuan tetap memungkinkan sehingga keluwesan dan keunggulan meningkatnya hasil gerak hams diperhatikan.

## **J. Media dan Alat Pembelajaran**

### a. Media

Pada hakikatnya kegiatan pembelajaran adalah proses komunikasi. Melalui proses komunikasi, pesan atau informasi dapat diserap dan dihayati orang lain. Agar tidak terjadi kesesatan dalam proses komunikasi tersebut perlu dipergunakan sarana yang dapat membantu proses komunikasi yang disebut dengan media.

Menurut National Education Association, media adalah segala benda yang dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca, atau dibicarakan beserta instrument yang digunakan dalam suatu kegiatan. Sedangkan menurut Santoso S. Hamidjaya dalam Ahmad Rohani (1997:2), media adalah suatu bentuk perantara yang dipakai orang penyebar ide, sehingga ide atau gagasan tersebut sampai pada penerima. Brigg dalam Ahmad Rohani (1997:2), mengatakan bahwa, media adalah segala alatfisik yang dapat menyajikan pesan yang merangsang yang sesuai untuk belajar.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa media adalah segala jenis informasi yang dapat diterima oleh panca indera yang berfungsi sebagai dalam proses komunikasi.

Media dapat digolongkan dalam beberapa keiompok yaitu:

### 1. Media cetak

Media cetak biasanya diartikan sebagai bahan yang diproduksi melalui percetakan profesional, seperti buku, modul dan majalah. Masih ada bahan lain yang dapat digolongkan dalam istilah cetak seperti tulisan.gambar, bagan yang difotokopi atau hasil buatan sendiri.

### 2. Media elektronik

Ada berbagai macam media elektronik yang sering dipilih dan digunakan dalam pembelajaran, antara lain:

- 1) Perangkat slide atau film bingkai
- 2) Rekaman
- 3) Film strips
- 4) Overhead transparencies
- 5) Video tape

### 3. Relia (objek nyata atau benda sesungguhnya)

Untuk mencapai hasil yang optimal dari proses pembelajaran, salah satu hal yang sangat disarankan adalah media yang bersifat nyata yang langsung dapat memberikan rangsangan yang sangat penting bagi siswa dalam mempelajari berbagai hal, terutama untuk mengembangkan keterampilan.

## **b. Alat Pembelajaran**

Menurut Ibrahim dan Syaodih S (1996:123), alat pembelajaran dapat dikelompokkan dalam jenis alat, yaitu :

1. Alat pembelajaran yang bersifat umum

Yang dimaksud dengan jenis ini adalah alat-alat pembelajaran yang penggunaannya berliku untuk semua mata pelajaran, seperti: papan tulis, spidol, kapur, penggaris.

## 2. Mat pembelajaran yang bersifat khusus

Yang dimaksud dengan jenis ini adalah alat-alat pembelajaran yang penggunaannya berliku khusus untuk mata pelajaran tertentu, misalnya: jangka untuk matematika, dan kuas untuk menggambar.

## **K. Permainan Bolavoli**

Dalam buku permainan bola voli internasional tahun 1997, permainan bola voli adalah permainan berregu, dimainkan dua regu tiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Menurut Amung Ma'mun dan Toto Subroto dalam Prasetyo (2005:13) permainan bola voli adalah memantul-mantulkan bola sebelum sampai menyentuh lantai, bola yang dimainkan sebanyak-banyaknya tiga kali pantulan dalam lapangan sendiri dengan bergantian dengan mengusahakan bola yang dipantulkan tersebut diseberangkan ke lapangan lawan melewati atas jarring dan masuk sesulit mungkin.

Menurut Soejoedi (1979:17), permainan bola voli adalah gerakan memvoli bola di udara hilir mudik di atas jarring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola ke dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam permainan. Memvoli dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh pinggang ke atas dengan pantukan yang sempurna.

Tujuan dari pertandingan adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan mencegah dengan upaya agar hal yang sama (dilewatkan) tidak menyentuh lantai dalam permainan sendiri. Regu dapat

memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola itu (kecuali dalam perkenan block).

Soejoedi (1979:29), menjelaskan teknik-teknik dasar permainan bolavoli, yaitu meliputi:1). Teknik passing atas, 2). Teknik passing bawah, 3). Teknik set up (umpan), 4). Teknik smash, 5). Teknik servis, 6). Teknik block.

### **L Prinsip-Prinsip Permainan Bolavoli**

Pada awalnya ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola kedalam daerah lawan melewati satu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Memvoli artinya memainkan/memantulkan bola sebelum bola jatuh atau sebelum bola menyentuh lantai. Sebagai aturan dasar, bola boleh dipantulkan dibagian badan, pinggang ke atas.

Pada dasarnya permainan bola voli ini adalah permainan tim atau regu, meskipun sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bolavoli dua lawan dua atau satu lawan satu yang lebih mengarah pada 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 diseberangkan ke daerah lawan.

Tujuan bermain yang berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah bekerja, kemudian berkembang ke arah tujuan-tujuan yang lain seperti tujuan mencapai prestasi yang tinggi meningkatkan prestise diri.mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain bolavoli untuk memelihara dan



meningkatkan kesegaran jasmani/kesehatan. Dilihat dari perkembangan bola voli dari masa ke masa terlihat ide-ide dasar yang terkandung dalam permainan tersebut yaitu permainan bola voli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau dua tangan dengan hilir mudik atau bolak balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

#### **M. Azas Permainan Bolavoli**

Sejalan dengan perkembangan peraturan-peraturannya, ide dan karakteristik permainan bolavoli juga berkembang seperti yang kita amati saat ini yaitu:

- a. Ide permainan dimulai dari pemukulan bola pertama dari belakang garis akhir bola dipukul dengan tangan.sesuai dengan peraturan servis.
- b. Regu yang lain menerima bola dan mencoba mengembalikan dengan satu atau dua tangan atau lengan.
- c. Permainan dapat beriangsung dengan cara memvoli atau memainkan dengan satu atau dua tangan hilir mudik melewati pita atas net.
- d. Setiap regu dapat memainkan bola di daerahnya sebanyak tiga kali sentuhan kecuali seorang pemain melakukan sentuhan berturut-turut.
- e. Setiap regu berusaha memainkan bola agar bola mati di petak lawan atau berusaha agar bola tidak mati di petaknya, sehingga diperoleh angka atau kesempatan melakukan servis.
- f. Bola dinyatakan mati atau tidak dalam permainan apabila menyentuh lantai atau berada diluar lapangan permainan atau menyentuh rod.

- g. Berdasarkan bahwa bola tidak boleh menyentuh lantai, maka setiap pemain diharapkan dapat memainkan bola dengan baik. Dengan kata lain setiap pemain dituntut untuk terampil memainkan bola dengan tangannya.
- h. Kemenangan dalam pertandingan bolavoli ditentukan oleh jumlah set yang dimenangkan oleh salah satu regu.
- i. Setiap set dikatakan selesai apabila salah satu regu mencapai 25 angka atau bila terjadi angka yang sama pada kedudukan 24-24 terjadi *douce*. Regu yang telah mencapai selisih angka dua dinyatakan sebagai pemenang.

Permainan beregu melibatkan lebih dari satu orang pemain misalnya bolavoli pantai terdiri dari dua orang pemain tiap regu, bolavoli sistem internasional tiap regu terdiri dari enam pemain. Untuk berlangsungnya permainan ini dengan baik masing-masing pemain dalam tiap regu harus memiliki keterampilan bermain yang baik dalam memainkan bola serta kerjasama yang baik, yang diperlukan untuk memenangkan pertandingan.

#### **N. Tujuan Permainan Bolavoli**

Untuk mencapai sebuah tujuan pendidikan dimana olahraga sebagai alat pendidikan. Pemain bolavoli telah dimasukkan sebagai salah satu mata pelajaran pilihan di sekolah. Sekolah harus memilih atau memberikan prioritas kepada satu atau dua cabang olahraga yang mungkin dilaksanakan di sekolah serta bermanfaat bagi diri anak didik, Disamping itu dapat mencapai tingkat mutu permainan setinggi mungkin, dengan demikian pengaruhnya akan lebih meresap dalam diri anak didik maupun bagi regu kelompok bermain, sehingga dalam diri anak akan timbul keinginan untuk mengisi waktu senggang dengan bermain baik di dalam maupun di luar sekolah.

Pilihan jenis olahraga yang diprioritaskan seringkali telah ditentukan berdasarkan kondisi sekolah serta mempertiatikan konsekuensi teknik maupun organisasi sekolah yang bersangkutan. Tidak jarang pula prioritas ditentukan oleh pengetahuan mengenai olahraga yang digemari atau sudah dimiliki oleh anak didik, tradisi sekolah serta kecenderungan pribadi dan kemampuan guru.

Kebaikan dan manfaat permainan bolavoli sebagai olahraga sekolah tidak perlu diragukan lagi, meskipun masih ada hal-hal yang kurang menguntungkan. Apabila hal-hal yang kurang menguntungkan itu diimbangi dengan tindakan yang tepat, maka tidak salah lagi permainan bolavoli dipilih sebagai olahraga prioritas di sekolah menengah maupun sekolah dasar.

Hal-hal yang menguntungkan jika permainan bolavoli dipilih sebagai olahraga prioritas di sekolah:

- a. Lapangan permainan relative kecil dan dapat dimodifikasi serta memungkinkan anak-anak ikut dalam permainan dalam jumlah yang relative banyak.
- b. Perengkapan yang digunakan sederhana dan mudah didapat,
- c. Sifat permainan tidak berubah apabila lapangan dimodifikasi atau pemain dikurangi.
- d. Dapat dimainkan dalam ruangan tertutup atau lapangan terbuka, dilantai gedung olahraga, diatas rumput atau di tepi pantai.
- e. Dapat dimainkan bersama-sama atau menimbulkan kegairahan.
- f. Dapat dimainkan oleh laki-laki atau perempuan dan segala usia.
- g. Permainan bolavoli merupakan permainan yang menarik dan mudah

dipelajari

h. Merupakan olahraga tanpa kontak badan, yang dapat mengurangi cedera.

### **O. Smash Bolavoli**

Proses dalam melakukan smash dalam bolavoli, pada saat akan melakukan langkah ke depan terlebih dahulu melakukan awalan dengan melakukan langkah-langkah kecil di tempat. Langkah-langkah ini dimaksudkan agar pada saat melakukan smash badan telah dalam batas seimbang labil dan pada saatnya untuk bergerak ke depan. Setelah itu dilanjutkan dengan langkah ke depan dan agar tetap dijaga disamping kontinuitasnya dan letak bahu kiri yang relative akan selaiu berada lebih dekat kepada jarring daripada bahu kanan.

Tolakan hams dilakukan dengan menumpu terlebih dahulu dengan kedua kaki dan langkah pada saat akan menumpu ini tidak boleh lebar ataupun dengan satu loncatan. Kemudian diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan menekuk lutut agak kebawah serta kedua lengan masing-masing telah berada disamping belakang badan. Kemudian diikuti dengan tolakan kaki ke atas secara eksplosif dan didantu dengan ayunan kedua lengan dari arari belakang ke depan atas, setelah menolak ke atas maka kedua kaki hams dalam keadaan relax. Setelah kaki menolak tangan kanan berada di samping atas kepala agak kebelakang dan lengan agak sedikit lurus, dengan telapak tangan terbuka menghadap kedepan sedang tangan kiri berada disamping depan kepala kira-kira setinggi telinga.

Pada saat perkenaan diusahakan bola berada diatas depan smasher. Bila bola telah berada di atas depan dan dalam jangkauan tangan maka segeralah tangan kanan dipukulkan pada bola secepatnya. Perkenaan tangan adalah telapak tangan dengan suatu gerakan lecutan baik dari lengan maupun tangan, Pukulan yang benar akan

mengakibatkan bola menjadi top spin serta secepatnya bergerak menurun, Masih pukulan akan lebih sempurna lagi bila lecutan lengan dan tangan diikuti gerakan membungkuk dari togok. Dalam hal ini gerakan lecutan tangan, lengan dan togok adalah merupakan suatu gerakan yang harmonis dan eksplosif. Sikap akhir setelah bola berhasil dipukul maka smasher akan segera mendarat kembali ke tanah. Saat mendarat kembali maka smasher harus mendarat dengan kedua kakinya dan dalam keadaan lentur (mengeper). Tempat pendaratan harus diusahakan sedekat mungkin dengan tempat melakukan tolakan. Setelah smasher berhasil mendarat kembali ke tanah segera disusul dengan pengambilan sikap siap normal.

Dalam smash normal, cara pengambilan persiapan, saat berkenaan dan akhir gerakan smasher harus memukul bola di atas jarring. Pengambilan awalan adalah saat bola lepas dari tangan set-uper, pada saat itu segera smasher bergerak ke arah bola sambil mengontrolnya. Jika bola sudah berada dalam jangkauan smasher segera melompat dan meraih bola di atas jarring dengan suatu pukulan dengan cepat. Keberhasilan suatu smash juga tergantung pada sempurna atau tidaknya set-uper dalam memberikan umpan.

## **P. Proses Gerak Dasar Smash Dalam Bermain Bolavoli**

### **a. Tahap persiapan**

- Berdiri dengan kedua kaki sejajar dibuka selebar bahu
- Berat badan bertumpu pada kedua telapak kaki
- Tangan lurus berada disamping badan
- Pandangan ke arah datangnya bola.

### **b. Tahap Gerakan**

- Melakukan awalan dengan melangkah
- Rendahkan kedua lutut bersamaan kedua lengan ditarik ke belakang
- Tolksn kedua kaki ke atas (vertical jump) bersamaan kedua lengan diayun keatas
- Posisi tangan yang memukul lurus
- Pukul boia pada bagian belakang dengan telapak tangan.

c. Akhir gerakan

- Mendarat dengan kedua ujung telapak kaki
- Badan condong ke depan
- Sikap kedua lutut mengeper dan kedua lengan disamping depan badan.

**Q. Kesalahan-Kesalahan Umum Dalam Melakukan Smash**

Setelah mengetahui macam-macam teknik dasar dalam permainan boiavoli, secara teiiti dan sempurna maka pelatih.guru dan pemain mempergunakan koreksi terhadap kesalahan-kesalahan gerakan dalam melaksanakan teknik. Biasanya kesalahan gerakan itu terdapat pada sikap permulaan, saat perkenaan dan sikap akhir dalam menjalankan teknik. Cara pembetulan kesalahan-kesalahan yang terdapat dalam setiap pemain selalu berbeda-beda meskipun terdapat kesalahan-kesalahan yang sama dari dua orang atau lebih.

Dengan maksud membantu para pelatih, guru dan pemain berikut akan dituliskan kesalahan-kesalahan umum dalm melakukan smash menurut Soejoedi (1979:45):

- a. Langkah awalan terlalu lebar dan meloncat, hal ini mengurangi daya tolak ke atas.
- b. Tergesa-gesa melangkah maju sebelum bola diumpan sehingga pemain melncat di atas bola.

- c. Start awalan tertalu awal atau teriambat.
- d. Meloncat ke atas di bawah bola, sehingga pukulan tidak dapat keras dengan penuh tenaga.
- e. Persiapan untuk meloncat lutut kurang ditekuk (step terakhir dan awaian), seringpula ayunan kedua lengan lewat samping belakang badan, sehingga tinggi toncatan akan berkurang dan loncatan akan banyak ke depan dibandingkan dengan daya ke atas.
- f. Jari-jari menggenggam saat memukul bola.
- g. Lengan pemukul terlau ditekuk pada siku sehingga pengambilan bola smash tidak bias mencapai titik tertinggi raihan diatas net.
- h. Kurang aktifnya gerakan pergelangan tangan saat memukul bola.
- i. Mendarat dengan satu kaki dan tidak lentuk, sehingga mudah payah serta cepat mengalami kerusakan tendon-tendon otot dan ligamentum.
- j. Meloncat ke depan yang sering mengakibatkan menyentuh net, apalagi bola umpan dekat net.
- k. Tidak melihat bola secara teliti pada saat meloncat dan memukul.
- l. Badan dan kaki pasif saat melakukan pukulan, sehingga kekerasan smash berkurang dan seni gerakan juga tidak tercapai.
- m. Lengan pemukul berada di belakang kepala, sehingga pemain melakukan smash dengan banyak membusurkan togok, kepala dan kaki.
- n. Pada saat akan menolak ke atas, kedua kaki dari awalan terakhir kurang sejajar, jarak kedua telapak kaki terlau lebar dan terlau dekat sehingga daya loncat akan berkurang.
- o. Awalan dengan kecepatan tinggi akan mengurangi kondisi gerakan loncat dan adaptasi terhadap keadaan bola.

- p. Kurangnya kontinuitas antara awalan dan tofakan ke atas, sehingga tidak ada manfaat dari langkah awalan tersebut.
- q. Gerakan lengan pemukul sebelum memukul sudah mengalami tonus yang tinggi, sehingga saat cambukan boia, tenaga dari lengan sudah berkurang banyak.

## **R. Hasil Belajar(Evaluasi)**

Evaluasi merupakan bagian dari proses pembelajaran, karena dengan evaluasi dapat ditentukan tingkat keberhassttan suatu program, dan dapat juga diukur hasil-hasil yang dicapai oleh suatu program. Siswa dan guru merupakan orang-orang yang teriibat kegiatan pembelajaran, tentu mereka juga berkeinginan mengetahui proses dan hasil kegiatan pembelajaran yang dilakukan, Untuk menyediakan informasi tentang baik dan buruknya proses dan hasil kegiatan, maka seorang guru harusmenyeienggarakan evaluasi.

Kegiatan evaluasi yang dilakukan guru mencakup evaluasi hasil belajar dan evaluasi pembelajaransekaligus. Di sisi lain, evaluasi juga merupakan salah satu komponen system pembelajaran/pendidikan. Hal ini berarti, evaluasi merupakan kegiatan yang tak terelakkan dalam setiap kegiatan/proses pembelajaran. Dengan kata lain, kagiatan evaluasi (baik evaluasi belajar maupun evaluasi pembelajaran) merupakan kegiatan integral yang tak terpisahkan dari kegiatan pembelajaran/pendidikan.

Menurut buku pedoman penilaian SLTP kurikulum 1994 dalam Abdul (1999:2.5), menyatakan bahwa penilaian (evaluasi) merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar siswa yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan. Sejalan dengan pendapat



tersebut Abdul (1996:2.6) mengatakan, evaluasi adalah serangkaian kegiatan yang direncanakan dan dilakukan secara sistematis untuk mengetahui sampai sejauh mana tujuan pendidikan telah dicapai. Sedangkan menurut Norman E. Gronlund dalam Abdul (1992:2.6), mengatakan evaluasi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk menentukan atau membuat suatu keputusan sampai sejauh mana tujuan-tujuan pembelajaran telah tercapai.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa evaluasi adalah merupakan cara pengumpulan data untuk dianalisis yang bertujuan untuk mengetahui hasil belajar.

### **S. Hakikat Strategi Pembelajaran**

Strategi pembelajaran merujuk pada suatu proses pengaturan lingkungan belajar. Menurut Depdiknas (2004:26), strategi pembelajaran merupakan kegiatan perencanaan yang dilakukan guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran untuk menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung. Sedangkan menurut Bahri dalam Eko (2005:13), strategi bisa diartikan sebagai pola-pola umum kegiatan guru dan peserta didik dalam mewujudkan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan yang digariskan. Dan menurut kamus besar Bahasa Indonesia tahun 1990, strategi adalah siasat perang atau rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran adalah suatu cara atau siasat yang direncanakan untuk mengakali pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang diterapkan terhadap siswa sebagai peserta didik agar tercapai tujuan yang telah digariskan.

Guna mencapai tujuan tersebut, seorang guru harus dapat memilih cara pendekatan pembelajaran yang dianggap tepat untuk mencapai sasaran yang telah diprogramkan pemerintah melalui kurikulum di sekolah.

#### **T. Modifikasi**

Secara harfiah modifikasi merupakan perubahan. Menurut Lutan dalam Fajar (2005:20), modifikasi diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru. Perubahan itu dapat berupa bentuk isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula. Pendekatan modifikasi adalah pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan kondisi kelas yang menekankan kepada kegembiraan dan pengayaan perbendaharaan gerak agar sukses dalam pengembangan terampilan (Soepartono, 2000:40).

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu "Developmentally Appropriate Practice" (DAP). Arti adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.

#### **U. Kerangka Pikir**

Pembelajaran menggunakan pendekatan modifikasi alat, di dalam pelaksanaan proses pembelajaran akan diberikan setelah pelaksanaan tes awal. Siswa akan mengikuti pembelajaran mempelajari dan melatih gerak dasar passing atas dengan menggunakan bola yang terbuat dari plastik.

Selama penyajian materi pembelajaran, guru mengamati bentuk-bentuk gerakan yang sedang dilakukan oleh siswa dan tempat yang strategis sehingga semua

siswa yang melakukan dapat terlihat. Jika guru melihat gerakan yang kurang tepat, maka guru memberikan koreksi, bimbingan serta motivasi.

### **V.Hipotesis**

Hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini adalah : "jika pembelajaran dengan modifikasi alat dilakukan, maka diharapkan hasil pembelajaran gerak dasar passing atas dalam permainan volley pada siswa kelas VI SD Negeri Raja Basa Jaya Bandar Lampung dapat meningkat.