

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Belajar Dan Pembelajaran.

1. Belajar

Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku yang terjadi pada diri seseorang sebagai hasil interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingkah laku. Dimana perbuatan itu dapat mengarah kepada tingkah laku yang lebih baik, tetapi juga ada kemungkinan mengarah ke yang lebih buruk.

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman, Oemar Hamalik (2008:36). Belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan.

Menurut Roestiyah (1998:8) mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses aktifitas yang dapat membawa perubahan pada individu “Menurut pendapat tradisional belajar itu hanya menambah dan mengumpulkan ilmu pengetahuan”.

Menurut Pidarta (1997:197) mengatakan bahwa belajar adalah perubahan perilaku yang relatif permanen sebagai hasil pengalaman (bukan hasil perkembangan, pengaruh obat, atau kecelakaan) dan bisa mengatakan pada pengetahuan lain serta mengkomunikasikan kepada orang lain.

Sedangkan menurut Rusyan (1989:9) mengungkapkan bahwa “belajar itu selalu menunjukkan suatu proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktek atau pengalaman tertentu”.

Dalam proses belajar mengajar, seorang guru memegang peranan penting, yaitu memberikan bantuan kepada siswa berupa pengetahuan dan keterampilan. Bagaimana sikap dan kepribadian guru, tinggi rendahnya pengetahuan yang dimiliki guru dan bagaimana cara guru itu mengajarkan pengetahuan itu kepada anak-anak didiknya. Dengan bantuan guru diharapkan siswa akan lebih mudah dalam memahami pelajaran yang diberikan.

Dalam menguasai teori belajar, seorang guru juga perlu mengetahui teori belajar sehingga dapat menjelaskan bagaimana seharusnya siswa belajar. Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi, perubahan itu

berupa penguasaan, sikap dan cara berfikir yang bersikap menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar.

Dalam proses belajar mengajar terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam belajar. Faktor tersebut dapat digolongkan dalam 2 bagian yaitu :

- a. Faktor Individual (internal) adalah faktor yang timbul dari dalam diri individu atau siswa misalnya : kemampuan, bakat, minas, kebiasaan, motivasi, kesehatan dan lain-lain.
- b. Faktor sosial (eksternal) adalah faktor yang timbul dari luar diri individu misalnya : lingkungan sekolah meliputi cara mengajar guru, materi pelajaran, perlengkapan belajar, situasi lapangan dan lain-lain.

Hal tersebut diatas dapat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam belajar.

Karena prestasi belajar yang dicapai seorang individu merupakan interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi, baik dari dalam diri (internal) maupun dari luar diri (eksternal) individu.

Hasil belajar merupakan perubahan penguasaan kemampuan teori maupun praktek yang relatif permanen (melekat) antara sebelum menerima proses pembelajaran dengan setelah proses pembelajaran berakhir.

2. Strategi Pembelajaran

Startegi pembelajaran bola voli menuntut kesadaran dan kerelaan serta kemauan para murid agar dapat menempa pengalaman gerak sebanyak mungkin untuk mencapai tujuan pendidikan.

Menurut Joni dalam Anitah (2009:25) Strategi adalah ilmu atau kiat dalam memanfaatkan segala sumber yang dimiliki dan yang dapat dikerahkan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Hamalik (2008:57), mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang seeting mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, manusia terlibat dalam sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru, dan tenaga lainnya, misalnya tenaga laboratorium. Material, meliputi buku-buku, papa) tulis, dan alat tulisnya, fotografi, slide dan film, audio dan video tape. Fasilitas dan perlengkapan, terdiri dari ruangan kelas dan lapangan. Prosedur meliputi jadwal dan metode penyampaian informasi, praktek, belajar, ujian, dan sebagainya.

Menurut Udin (2008:18) pembelajaran adalah upaya sistematis sistemik untuk memfasilitasi dan meningkatkan intensitas dan kualitas proses belajar pada peserta didik.

Menurut Dimiyati dan Soedjono dalam Anitah (2009:25) mengemukakan bahwa strategi pembelajaran adalah kegiatan guru untuk memikirkan dan mengupayakan terjadinya konsistensi antara aspek-aspek dari komponen pembentukan sistem pembelajaran.

Menurut Yusufhadi (2004:503) Strategi pembelajaran adalah pendekatan menyeluruh pembelajaran dalam suatu sistem pembelajaran, yang berupa

pedoman umum dan kerangka kegiatan untuk mencapai tujuan umum pembelajaran, yang dijabarkan dari pandangan falsafah dan atau teori belajar tertentu. Misalnya, strategi untuk meningkatkan minat dan kemampuan membaca dan menulis. Strategi ini harus diintegrasikan ke dalam setiap mata pelajaran/ kuliah, meskipun mungkin ada bimbingan khusus untuk itu.

Proses pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan yang berkaitan dengan proses pembelajaran.

Pengertian yang mantap dalam hakikat dan definisi pembelajaran merupakan bantuan yang sangat berguna bagi pengajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan pendapat di atas, pembelajaran adalah proses kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk siswa belajar secara aktif yang menekankan pada pengertian sumber belajar.

Proses pembelajaran merupakan, suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Begitu juga dengan proses belajar mengajar sendiri merupakan hubungan timbal balik antar peserta didik dan pendidik juga antar sesama peserta didik. Sehingga terasa sekali bahwa proses pembelajaran bukan sekedar penyampaian pesan berupa materi pembelajaran saja tetapi menanamkan sikap dan nilai pada diri peserta didik yang sedang belajar.

B. Efektivitas

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) definisi efektivitas adalah sesuatu yang memiliki pengaruh atau akibat yang ditimbulkan, manjur, membawa hasil dan merupakan keberhasilan dari suatu usaha atau tindakan, dalam hal ini efektivitas dapat dilihat dari tercapai tidaknya tujuan instruksional khusus yang telah dicanangkan. Metode pembelajaran dikatakan efektif jika tujuan instruksional khusus yang dicanangkan lebih banyak tercapai.

Efektivitas dapat dinyatakan sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarannya. Sutikno (2005) mengemukakan bahwa pembelajaran efektif merupakan suatu pembelajaran yang memungkinkan siswa untuk dapat belajar dengan mudah.

Efektivitas berarti berusaha untuk dapat mencapai sasaran yang telah ditetapkan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan sesuai pula dengan rencana, baik dalam penggunaan data, sarana, maupun waktunya atau berusaha melalui aktivitas tertentu baik secara fisik maupun non fisik untuk memperoleh hasil yang maksimal baik secara kuantitatif maupun kualitatif

Efektifitas metode pembelajaran merupakan suatu ukuran yang berhubungan dengan tingkat keberhasilan dari suatu proses pembelajaran.

Kriteria keefektifan dalam penelitian ini mengacu pada :

- a. Ketuntasan belajar, pembelajaran dapat dikatakan tuntas apabila sekurang-kurangnya 75 % dari jumlah siswa telah memperoleh nilai ≥ 60 dalam peningkatan hasil belajar (Nurgana, 1985:63).

- b. Model pembelajaran dikatakan efektif meningkatkan hasil belajar siswa apabila secara statistik hasil belajar siswa menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pemahaman awal dengan pemahaman setelah pembelajaran (gain yang signifikan).
- c. Model pembelajaran dikatakan efektif jika dapat meningkatkan minat dan motivasi apabila setelah pembelajaran siswa menjadi lebih termotivasi untuk belajar lebih giat dan memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Serta siswa belajar dalam keadaan yang menyenangkan.

C. Belajar Gerak.

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan SSP (Sistem Syaraf Pusat), 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 keterampilan gerak yang dilakukan dalam kegiatan bermain bola voli baik yang berkaitan dengan aktivitas dasar itu mencakup gerakan lokomotor dan keterampilan manipulatif. Rusli (1998) mendefinisikan gerak lokomotor adalah "gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lompat dan berguling".

Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap dan menendang.

Cholik (2004:1) mengatakan bahwa belajar keterampilan dan kemampuan motorik merupakan sesuatu yang berkembang secara terus menerus sesuai dengan tingkat perkembangan. Perilaku motorik adalah tanggapan atau reaksi anak yang terwujud dalam gerak (sikap) badan, dalam Cholik (2004:25).

Ahli lain berpendapat bahwa perilaku adalah fungsi seluruh syaraf dan dilakukan oleh struktur subkortikal yang terletak di daerah basal otak.

Gerak dasar dalam permainan bola voli adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kegiatan bermain bola voli baik yang berkaitan dengan aktivitas dasar itu mencakup gerakan lokomotor dan keterampilan manipulatif.

Keterampilan itu mencakup gerakan melompat ke arah 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.

D. Alat Belajar

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah "yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu". Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Dengan

alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi tersebut agar mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa.

Dari uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa modifikasi alat pembelajaran merupakan upaya seorang guru untuk merubah alat pembelajaran yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran kemudian memperoleh hasil yang lebih baik dan dicapai dengan sebaik-baiknya.

E. Keterampilan Gerak Dasar

Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Rusli (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Rusli (1998) mendefinisikan gerak lokomotor adalah "gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lompat dan berguling". Gerak non lokomotor adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap dan menendang.

Setelah kemampuan gerak dasar dikuasai, dapat dilanjutkan ke tahap kemampuan yang lebih spesifik dengan terlebih dahulu mengoreksi kekurangan pada kemampuan sebelumnya, berikutnya mengulangi gerakan, dimaksudkan agar gerakannya lebih otomatis. Keterampilan gerak dasar perlu merancang proses pembelajaran yang lebih menarik sehingga siswa akan lebih tertarik dan serius mempelajari gerak dasar passing bawah bola voli.

F. Belajar Motorik

Motorik merupakan kata bentukan dari motor yang berarti gerak. Gerak yang terjadi atas koordinasi antara aspek jasmani dan rohani. Koordinasi gerak adalah berupa kemampuan untuk mengatur keserasian gerak bagian-bagian tubuh. Kemampuan ini berhubungan dengan kemampuan kontrol tubuh. Individu yang koordinasi gerakanya baik akan mampu mengendalikan gerak tubuhnya sesuai dengan kemauannya.

Kemampuan koordinasi gerak, dinilai berdasarkan kemampuan melakukan gerakan-gerakan keterampilan. Pada masa anak besar kemampuan ini berkembang dengan baik. Pertumbuhan fisik yang relatif lambat pada masa tersebut justru menguntungkan dalam hal peningkatan koordinasi. Masa anak besar merupakan masa penyempumaan keterampilan melakukan gerakan-gerakan dasar. Gerak dasar yang sudah mulai dapat dilakukan pada masa anak kecil, semakin dapat dilakukan dengan baik dan semakin bervariasi lagi pola gerakanya.

Perkembangan koordinasi gerak, tidak terpisahkan dari penguasaan gerak dasar. Perkembangan penguasaan gerak dasar sendiri terjadi sejalan dengan

pertumbuhan dan perkembangan fisik. Pertumbuhan fisik yang semakin tinggi, dan semakin besar dan semakin berotot, peningkatan penguasaan gerak dasar dapat diidentifikasi, yang merupakan indikatornya sebagai berikut :

1. Mekanisme tubuh dalam melakukan gerakan makin baik;
2. Kontrol dan kelancaran gerak semakin baik;
3. Pola atau bentuk gerakan semakin bervariasi, dan
4. Gerakan semakin bertenaga.

Berbagai macam pola gerak yang dapat dilakukan atau dikuasai pada masa anak besar, dikala memperoleh kesempatan yang cukup untuk mempraktekkannya adalah dengan kegiatan-kegiatan seperti : berjalan, berlari, mendaki, memanjat, meloncat, berjengket, mencongklang, mengguling, lompat tali, menyepak, melempar, menangkap, memukul, memantul-mantulkan bola, dan berenang.

Pada masa akhir anak besar, pada umumnya gerakan-gerakan tersebut sudah mampu dilakukan dengan bentuk gerakan menyerupai gerakan orang dewasa. Perbedaannya hanya terletak pada pelaksanaan gerakan yang kurang bertenaga.

Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Seorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik harus terlebih dahulu mengembangkan unsur gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih. Lutan (1998) mengatakan "belajar adalah sebuah perilaku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa,

yang lampau". Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang relatif permanen dalam reabilitasinya untuk merespon suatu gerak. Menurut Lutan belajar motorik adalah "seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan dalam perilaku terampil".

Adapun tahap dalam keterampilan motorik yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap kognitif "merupakan tahap awal dalam belajar motorik" dalam tahap ini peserta didik harus memahami hakikat kegiatan yang akan dilakukan, kemudian harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual.
- b. Tahap fiksasi pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui latihan praktik secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen, selama latihan peserta didik membutuhkan semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah.
- c. Tahap otomatis. Pada tahap otomatis, kontrol terhadap gerak semakin tepat dan penampilan semakin konsisten serta cermat. Menurut Girimijoyo dalam Priyono mengatakan "Secara psikologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri peserta didik telah terdapat suatu kondisi refleksi bersyarat yaitu terjadi pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur unit yang benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan".

Seperti yang dikemukakan di atas, dapat dinyatakan bahwa belajar motorik mengacu pada perubahan perilaku atau tingkah laku manusia dengan kata lain objek dari upaya belajar mengajar adalah perilaku yang nampak bergerak dan terus berlangsung secara berkelanjutan.

G. Modifikasi Alat Pembelajaran

Modifikasi alat bantu pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Modifikasi pembelajaran ini dapat diklarifikasikan berupa peralatan. Pendidik dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas atau kesulitan dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan misalnya berat-ringannya, besar-kecilnya, tinggi-rendahnya, panjang-pendeknya peralatan yang digunakan.

Modifikasi adalah pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan kondisi kelas yang menekankan kepada kegembiraan dan pengayaan perbendaharaan gerak agar sukses dalam mengembangkan keterampilan.

Di dalam kamus Bahasa Indonesia modifikasi adalah "pengubahan" dan berasal dari kata "ubah" yang berarti "lain atau beda" mengubah dapat diartikan dengan "menjadikan lain dari yang sebelumnya" sedangkan dari arti pengubahan adalah "proses, perubahan atau cara mengubah", kemudian mengubah dapat juga diartikan pembaruan, tidak mengherankan bahwa pada mulanya dalam pembaruan berpokok pada metode mengajar, bukan karena mengajar itu penting melainkan mengajar itu bermaksud menimbulkan efek belajar pada siswa yang bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Secara harafiah modifikasi berarti perubahan, dan bila dikaitkan dengan gerakan maka dapat diartikan adanya perubahan cara melakukan gerak dasar *passing* bawah.

"Modifikasi diartikan menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya", Samsudin (2006:71).

Dari uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa modifikasi alat pembelajaran merupakan suatu upaya seseorang untuk merubah alat pembelajaran yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan agar tujuan yang direncanakan sebelumnya dan dapat dicapai sebaik-baiknya.

Modifikasi alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bola plastik yang pelasaannya disetiap siklusnya akan ada penambahan bola plastik serta model pembelajaran melingkar, berbaris, dan berhadapan. Keuntungan dari modifikasi alat adalah hemat biaya, mudah didapatkannya, mudah dalam, pemakaiannya (praktis) serta memudahkan guru dalam mengevaluasi gerakan dasar *passing* bawah.

H. Bermain Bola Voli

Pada dasarnya prinsip permainan bola voli adalah memantulkan bola sebelum menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak tiga kali memantulkan dalam lapangan sendiri secara bergantian dengan mengusahakan bola yang

dipantulkan itu seberangkan ke lapangan lawan melewati atas jaring net dan usahakan lawan menerima sesulit mungkin.

Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing - masing terdiri dari 6 orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola, tiga kali pukulan. Di dalam permainan bola voli banyak sekali teknik – teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya passing atas dan bawah, servis, smes dan bendungan atau blok. Meskipun sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bola voli dua lawan dan satu lawan yang lebih mengarah pada tujuan rekreasi seperti voli pantai yang mudah berkembang akhir-akhir ini.

Tujuan bermain yang berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif untuk mengisi waktu yang luang atau sebagai selingan setelah bekerja, kemudian berkembang kearah 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 bola voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani/kesehatan.

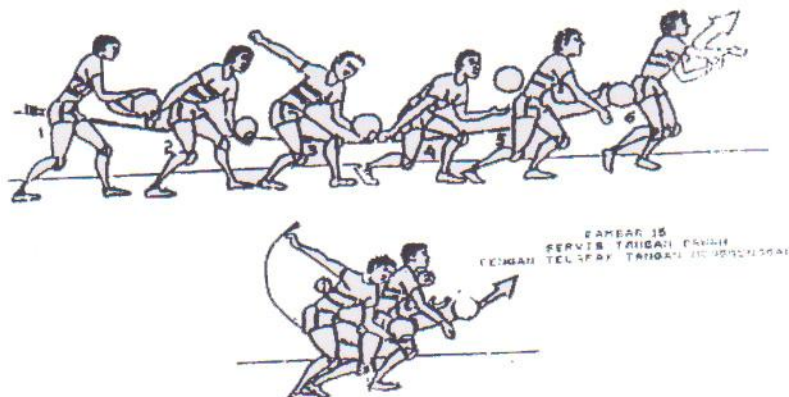
Bola voli dimainkan oleh 2 regu tiap regu terdiri dari 6 pemain, dan tiap regunya berusaha melewatkan, bola di atas net bola voli agar jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, kemudian mencegah usaha yang sama dari lawan agar mendapatkan poin atau angka regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang. (Muhajir, 2004:30).

1. Service

Service adalah serangan pertama dalam permainan bola voli atau dengan kata lain pukulan pertama dalam permainan bola voli atau sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula service ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Jadi, teknik dasar ini tak boleh kita abaikan, dan harus kita latih dengan baik terus-menerus.

Sikap permulaan : ambil sikap berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan daripada kaki kanan dan kedua lutut ditekuk. Tangan kiri menyangga bola sedang tangan kanan memegang bagian atas bola. Bola dilambungkan dengan tangan kiri diatas sampai ketinggian kurang lebih setengah meter diatas, kepala. Tangan kanan segera ditari kebelakang atas kepala, dengan telapak tangan kanan menghadap kedepan.

Sikap perkenaan : setelah tangan kanan berada diatas belakang kepala dan bola berada sejangkauan tangan maka segera bola dipukul dengan cara memukul seperti smash. Setelah bola berhasil dipukul maka bola akan menjadi top spin selama menjalani lintasan. Sewaktu akan melakukan servis perhatian harus selalu terpusat kepada bola. Lecutan tangan dan lengan sangat diperlukan di dalam tannis servis ini dan bila perlu dibantu dengan gerakan togok kearah depan sehingga bola akan memutar lebih banyak.

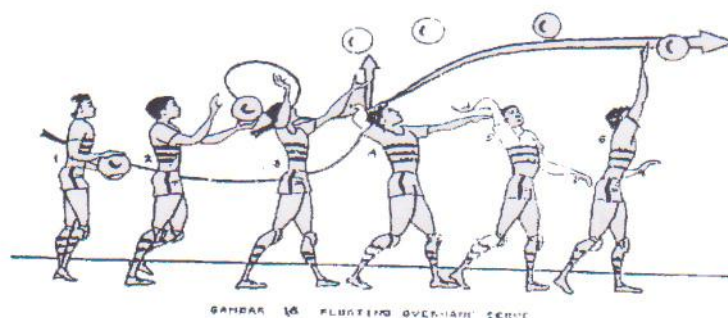


Gambar : Gerakan servis bawah.
(Yunus,1992:73)

Service yang baik sangat mempengaruhi seluruh jalannya pertandingan.

Tapi ini lebih menonjol pada pertandingan tingkat tinggi dibandingkan dengan service pada tingkatan yang lebih rendah.

Jenis service yang paling umum adalah servis lengan bawah, servis lengan atas, dan jump service.



Gambar : gerakan servis atas
(Yunus,1992:74)

2. Passing

Yang dimaksud dengan passing di dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

a. Passing Bawah

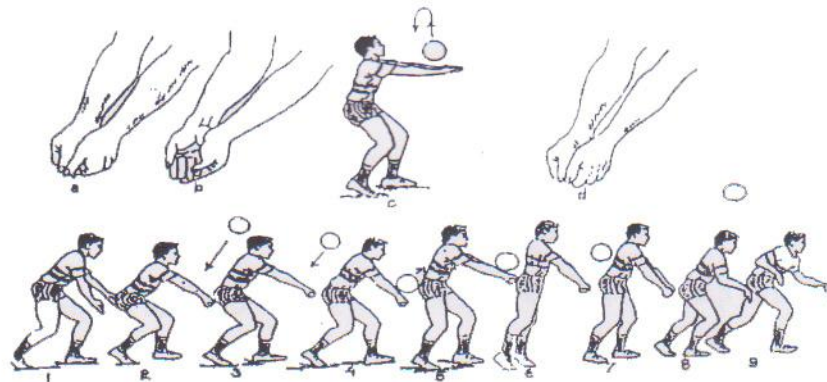
Passing bawah adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Sikap permulaan: ambil posisi sikap siap normal. Pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan pagen pemukul yang selalu lurus keadaannya.

Sikap, saat perkenaan: pada saat akan mengenakan bola pada bagian sebelah atas (bagian proximal) daripada pergelangan tangan. Ambillah terlebih dahulu posisi sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap pada bola. Bagian bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunkan lengan yang telah lurus dan difixir tadi dari arah bawah ke atas depan. Tangan pada saat itu telah berpegangan satu dengan yang lain. Perkenaan bola harus

diusahakan tepat pada bagian proximal daripada pergelangan tangan dan dengan bidang selebar mungkin agar bola dapat melambung secara stabil. Maksudnya agar bola selama menempuh lintasanya tidak banyak membuat putaran. Pantulan bola setelah mengenai bagian proximal daripada pergelangan tangan, akan memantul ke atas depan dengan lambungan yang cukup tinggi dan dengan sudut pantul 90° . Sebagai catatan perlu ditambahkan di sini bahwa bila sudut pantulnya tidak 90° maka secara teoritis bola akan memantul ke arah lain atau dikatakan bola tersebut akan diterima luncas. Dengan demikian bola tidak akan memantul ke arah seperti yang diharapkan.

Sikap akhir: setelah bola berhasil dipass bawah maka segera diikuti pengambilan Sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

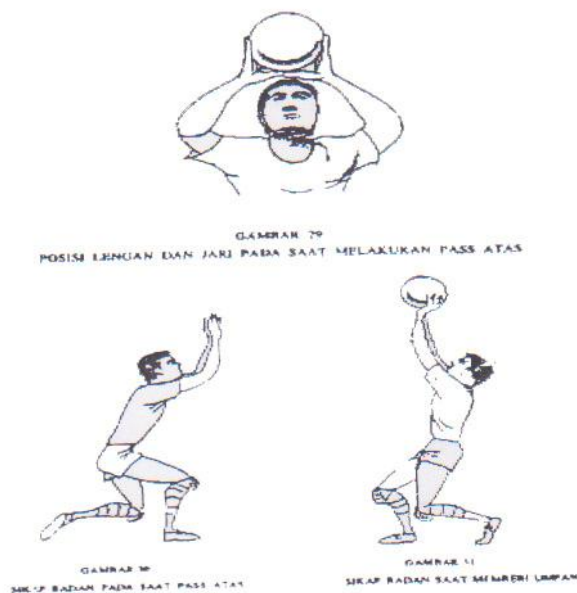


Gambar: gerakan passing bawah
(Yunus,1992:83)

b. Passing Atas

Passing atas adalah salah satu bentuk latihan dasar permainan bola voli, hal ini penting karena passing atas tersebut sangat efektif untuk

memberikan umpan dalam melakukan berbagai macam bentuk serangan.



Gambar: gerakan passing atas
(Yunus,1992:102)

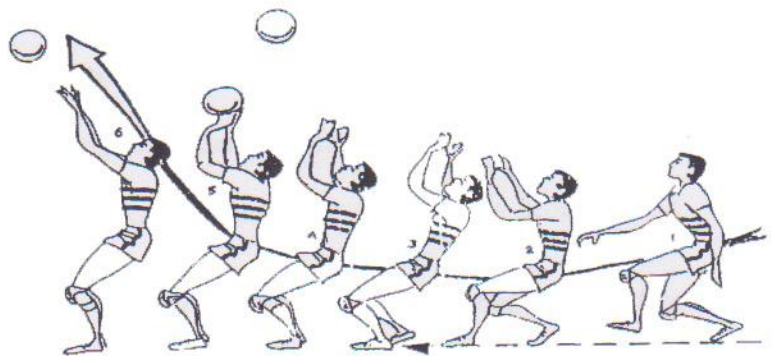
Sikap permulaan: pemain mengambil sikap, siap normal. Dalam bermain bola voli sikap, siap normal adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan seimbang yang labil. Setimbang maksudnya agar koordinasi daripada tubuh tetap terkuasai dan labil maksudnya agar tubuh dapat digerakan ke berbagai arah yang dikehendaki dalam waktu singkat.

Adapun sikap siap normal itu adalah sebagai berikut: pemain berdiri dengan salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Dianjurkan bila tidak kidal kaki kiri berada lebih ke depan dari kaki kanan. Lutut ditekuk badan agak condong sedikit ke depan dengan tangan siap, berada di depan

dada. Pada saat akan melakukan passing, maka segeralah menempatkan diri di bawah bola, dan tangan diangkat ke atas depan kira-kira setinggi dahi.

Sikap saat perkenaan bola: perkenaan bola pada jari adalah di ruas pertama dan kedua terutama ruas pertama dari ibu jari. Pada saat jari disentuh pada bola maka jari-jari agak ditegangkan sedikit dan pada, saat itu juga diikuti gerakan pergelangan lengan ke arah depan atas agak eksplosif.

Sikap akhir: setelah bola berhasil di-pass maka lengan harus lures sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti lengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi tetap terduga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan, dan kaki harus merupakan, suatu gerakan yang harmonis, sedangkan pandangan ke arah jalanya bola.



Gambar: gerakan passing atas
(Yunus,1992:103)

3. Block

Menang atau kalah pada pertandingan bola voli sesungguhnya tergantung pada baik tidaknya basic skill atau kemampuan dasar pemain itu sendiri.

Basic skill block atau pertahanan merupakan inti dari seluruh sistem

pertahanan. Hanya dengan pertahanan yang kuat, pemain dapat mengimbangi pukulan-pukulan smash lawan. Sesungguhnya, "pertahanan" juga tergantung pada jenis dan posisi block yang dimainkan. Blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan.

Sikap permulaan : berdiri dengan kaki sejajar badan menghadap pada jaring. Kedua tangan berada didepan dada. Untuk awalan tolakan maka lutut ditekuk agak dalam, togok dengan demikian menjadi condong kedepan.

Setelah pengan bilan posisi ini kemudian diteruskan dengan tolakan-tolakan keatas dengan kedua kaki seecara eksplosif dan kuat. Begitu dengan keseluruhan terangkat keatas maka tangan dijulurkan keatas, jari-jari membuka dengan maksud agar kedua tangan merupakan satu bidang yang luas. Lengan dalam keadaan lurus dan condong kedepan.

Sikap saat perkenaan : Setelah melayang diudara maka pada saat bola dipukul oleh smesher segeralah tangan dihadapkan kepada arah datangnya bola selanjutnya diharapkan segeralah pula blocker menguasai bola tersebut. Pada saat perkenaan tangan dengan bola pergelangan tangan digerakkan secara eksplosif agar tangan dapat menekan bola dari arah atas depan bawah secara kuat. Jari-jari kedua tangan pada saat perkenaan ditegangkan agar tangan dan jari dalam keadaan cukup kuat untuk menerima tekanan bola yang kuat. Saat perkenaan bola yang baik ialah

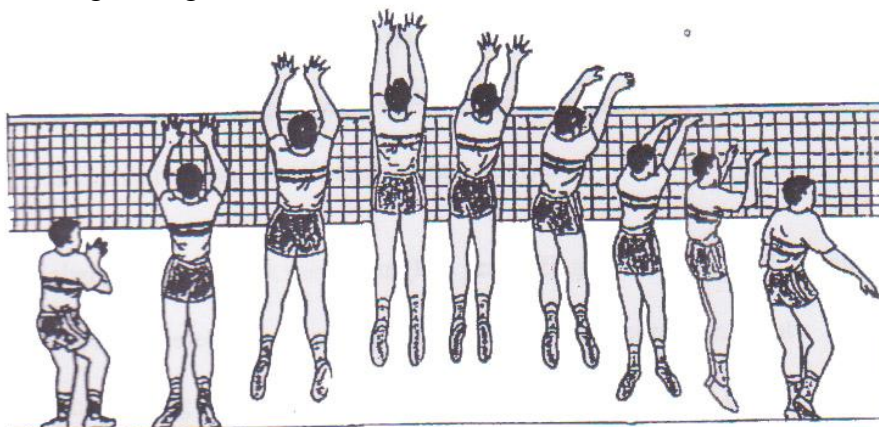
bila pada saat sebelum dipukul tangan blocker benar-benar dapat mengerung bola.

Sikap akhir : Setelah bola mengenai tangan maka segeralah tangan ditarik dan posisi tangan berada pada posisi seperti pada saat persiapan.

Selanjutnya mendarat kembali dengan tumpuan dua kaki dan lentuk. Setelah itu segeralah blocker mengambil sikap siap seperti pada siap sikap persiapan.

Jadi, mau tak mau setiap pemain atau regu harus melatih block dengan tekun, dan teliti, tak tergantung pada tingkatan pemain itu sendiri. Apakah ia baru termasuk kelas pemula, sedang, ataupun top, semuanya harus melatih block serajin mungkin kalau ia ingin mampu memenangi dan mengimbangi semua serangan pihak lawan.

Ada tiga jenis blocking, yaitu: (1) *one-man block* atau block satu orang, (2) *two-man block* atau block dua orang, dan (3) *three-man block* atau block tiga orang.



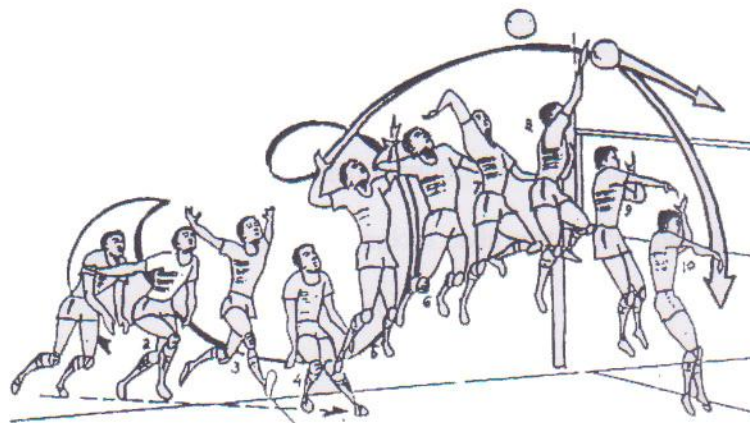
Gambar: Gerakan Block
(Yunus,1992:110)

Untuk membentuk block yang baik, pemain harus dapat menaksir jatuhnya bola. Dengan kata lain, pemain harus dapat meramalkan, kemana kira-kira lawan kita akan memukul bola. Pemain dengan tipe block dua orang atau block tiga orang selalu harus menghadap net. Mereka membentuk block dengan melangkah ke sisi, masing-masing bersedia melakukan *take-off* pada saat yang bersamaan. Setiap pemain yang bergerak maju untuk membentuk block harus berhenti dahulu sebelum ia *take-off*. Kalau pemain yang membentuk block itu masih terlalu jauh dari pemimpin block itu pada waktu *take-off* dari tempatnya berdiri, dengan kedua lengan dijulurkan kearah pemimpin block itu sewaktu ia sedang melompat. Dengan cara begini, akan terbentuk area pertahanan yang luas dan cukup kuat.

4. Smash atau Spike

Smash adalah bagian terpenting dalam penyerangan ke daerah lawan selain service sebagai serangan pertama dalam permainan bola voli. Di sinilah letak seninya bola voli. Seperti para pecandu sepak bola atau hand ball mendambakan goal-goal yang spektakuler, demikian juga para pecandu bola voli mendambakan smash-smash yang gemilang.

Kalau pemain hendak memenangkan pertandingan bola voli, maka mau tidak mau mereka harus menguasai smash. Smash merupakan suatu keahlian yang esensial, cara termudah untuk memenangkan angka.



GAMBAR 52 BERAKAN PADA SMASH STRAIGHT (LURUS)

Gambar: gerakan smash
(Yunus,1992:113)

Seorang pemain yang pandai melakukan smash, atau dengan istilah asing disebut "*smasher*", harus memiliki kegesitan dan pandai melompat serta mempunyai kemampuan memukul bola sekeras mungkin. Pemain yang memiliki keahlian ini dapat digolongkan pemain penyerang yang baik. Menurut H, Saroni proses gerak dasar smash dalam bermain bola voli adalah sebagai berikut :

Sikap permulaan : dapat dimasukkan disini saat-saat pengambilan awalan sampai dengan saat tolakan ke atas. Mula-mula mengabil sikap siap normal dengan jarak yang cukup dari jaring (3-4 m). Pada saat akan mengadakan langkah kedepan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat, ini dimaksudkan agar pada saat itu badan telah dalam batas setimbang labil dan pada saatnya untuk bergerak ke depan. Sesudah itu dilanjutkan dengan langkah ke depan dan agar tetap di jaga di samping kontinuitasnya juga terletak bahu kiri yang relatif akan selalu berada lebih dekat kepada faring daripada bahu kanan. Sekarang sampailah pada saat menolak.

Tolakan harus dilakukan dengan menumpu dengan menumpu terlebih dahulu dengan kedua kaki dan langkah pada saat menumpu ini tidak boleh lebar atau pun dengan suatu loncatan.

Setelah menumpu dengan ke dua kaki kemudian segera diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak dalam kebawah serta ke dua lengan masing-masing telah berada di samping belakang badan.

Kemudian diikuti dengan tolakan kaki ke atas secara eksplosif dan dibantu dengan ayunan ke dua lengan dari arah belakang ke atas depan.

Sikap perkenaan : sikap pada saat melayang seperti tersebut diatas harus diusahakan sedemikian rupa hingga bola berada didepan *smasher*. Perlu diperhatikan bila bola telah berada di atas depan dan dalam jangkauan tangan maka segeralah tangan kanan dipukulkan pada bola secepatnya, disini perkenaan tangan adalah pada telapak tangan dengan sate gerakan lecutan baik dari lengan maupun tangan. Pukulan yang betul akan mengakibatkan bola menjadi top spin serta secepatnya bergerak menurun.

Sikap akhir : setelah bola berhasil di pukul maka *smasher* akan segera mendarat dengan kedua kaki dan dalam keadaan lentuk (mengeper).

Tepat pendaratan harus diusahakan sedekat mungkin dengan tempat melakukan tolakan. Setelah *smasher* berhasil mendarat kembali ketanah maka segeralah disusul dengan pngambilan sikap siap normal.

I. Hasil Belajar

Evaluasi dilakukan setelah proses pembelajaran selesai dilakukan guna untuk mengoreksi kekurangan-kekurangan dalam pembelajaran. Evaluasi juga sangat penting, karena dengan melakukan evaluasi suatu program apapun itu bentuknya akan mudah diketahui keberhasilan yang diinginkan dan sudah sampai dimana tujuan yang hendak akan dicapai.

Menurut Oemar Hamalik (2011 :156), evaluasi adalah keseluruhan kegiatan pengukuran (pengumpulan data dan informasi), pengolahan, penafsiran, dan pertimbangan untuk membuat keputusan tentang tingkat hasil belajar yang dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Hasil belajar menunjuk pada prestasi belajar, sedangkan prestasi belajar itu merupakan indikator adanya dan derajat perubahan tingkah laku siswa. Evaluasi bermaksud untuk memperoleh informasi mengenai jarak antara situasi yang ada dan situasi yang diharapkan untuk mendapat informasi mengenai jarak yang menggambarkan situasi yang diharapkan. Penilaian dan evaluasi merupakan alat untuk mengetahui hasil belajar.

J. Kerangka Pikir

Pengembangan dan pemahaman keterampilan gerak-gerak dasar yang dilakukan sejak dini akan menambah kemampuan gerak seorang dan dapat menjadi pondasi yang kuat untuk penyempurnaan suatu keterampilan gerak yang lebih khusus.

Proses pembelajaran keterampilan gerak yang efektif dan efisien hanya dapat dicapai dengan memberikan tahanan pada tingkat keterampilan, mulai dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks dan memodifikasi media pembelajaran (alat pembelajaran). Tingkat keterampilan tersebut hanya mungkin dapat diperoleh dengan latihan yang berulang-ulang dan melibatkan semua pengalaman gerak yang diperoleh sebelumnya.

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga bola besar yang sering dipertandingkan dalam kejuaraan. Berbagai macam teori yang berhubungan dengan bola voli telah penulis uraikan dan diharapkan dapat menambah masukan yang baik dalam pembelajaran aktifitas bola besar.

Dalam mengajarkan keterampilan bola voli teknik dasar passing bawah dapat menggunakan alat bantu, tujuannya adalah agar proses belajar dapat disampaikan dengan mudah karena didukung oleh penggunaan metode-metode yang menunjang.

Dengan memodifikasi media pembelajaran diharapkan pembelajaran gerak dasar teknik passing atas bola voli dapat lebih efektif agar siswa lebih leluasa dan nyaman dalam melakukan latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan pengembangan prestasi dalam bidang olahraga.

K. Hipotesis

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena merupakan petunjuk kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya.

Dalam penelitian ini hasil hipotesis adalah jika pembelajaran gerak dasar pasing atas bolavoli menggunakan pembelajaran modifikasi, maka hasil pembelajaran gerak dasar pasing bawah bola voli dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar pasing bawah dalam permainan bola voli.