II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Belajar Mengajar

Pengertian Belajar Mengajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku yang terjadi pada diri seseorang sebagai hasil interaksi dengan lingkungan dalam memenui kebutuhan hidupnya, perubahan-perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingkah laku.

Menurut pendapat Sudjana (1989: 28), bahwa belajar : belajar bukan menghafal dan bukan pula mengingat. Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seorang. Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukan dalam berbagai bentuk seperti berubah pengetahuanya, pemehamanya, sikap dan tingkah lakunya, ketrampilanya, kecakapanya dan lain-lain aspek yang ada pada individu.

Dalam proses belajar mengajar, seorang guru memegang peran penting, yaitu memberikan bantuan kepada siswa berupa pengetahuan dan ketrampilan. Dengan bantuan guru diharapkan siswa akan lebih mudah dalam memahami pelajaran yang diberikan. Mengajar adalah menanmkan pengetahuan kepada anak, mengajar adalah menyampaikan pengetahuan, mengajara adalah suatu aktivitas mengorganisasikan atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkan dengan anak sehingga terjadi proses belajar mengajar.

Sedangkan menurut Sudjana (1987 : 29), Mengajar adalah suatu proses, yakni proses mengatur, mengorganisasikan lingkungan yang ada disekitar siswa, sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong siswa melakukan proses belajar. Pada tahap berikutnya

mengajar adalah proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada siswa dalam melakukan proses belajar.

Dalam konsep di atas tersirat bahwa peran seorag guru adalah pemimpin belajar (learning manager) dan fasilitator belajar. Mengajar bukanlah menyampaikan pelajaran, melainkan suatu proses membelajarkan siswa.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa belajar mengajar merupakan dua konsep yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain. Belajar menunjukan pada apa yang harus dilakukan seseorang sebagai subjek yang menerima pelajaran (sasaran didik), sedangkan mengajar menunjukan pada apa yang harus dilakukan oleh guru sebagai pengajar.

B. Hakikat Pembelajaran

Menurut Gagne, Briggs, dan Wager dalam Paulina (1991: 15) pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. Sejalan dengan pendapatan tersebut, menurut Sukintaka dalam Oktayadi (2006:11) pembelajaran mengandung pengertian, bagaimana para guru mengejarkan sesuatu kepada peserta didik mempelajarinya. Dan Oemar Hamalik (2003:57) juga mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi usur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengarui mencapai tujuan pembelajaran.

Bedasarkan pendapat-pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang dan disusun agar terjadi proses belajar pada siswa untuk mencapau tujuan pembelajara. Pembelajaran mengacu pada segala kegiatan yang dirancang untuk mendukung proses belajar yang ditandai dengan adanya prilaku individu yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

C. 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. Sedangakan menurut Bahri dalam Puja Kesuma (2005:13), strategi bisa diartikan sebagai pola-pola umum kegiatan guru dan peserta didik dalam mewujudkan kegaitan pembelajaran untuk mencapai tujuan yang digariskan. Dan menuru Kamus Besar Bahasa Indonesia tahun 1990, strategi adalah siasat perang atau rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus.

Bedasarkan pendapat 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. Guru 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. Hakikat Belajar Gerak

Menurut Kamus 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 ketrampilan motorik. Mengembangkan sikap dan prilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif.

(Depdiknas, 2004 : 8), Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri peserta didik berupa perubahan prilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan ketrampilan. Juga dalam proses pembelajaran peserta didik harus menunjukan kegairahan yang tinggi, semangat yang besar dan kepercayaan diri. Di dasari hal tersebut, maka guru mempunyai peran untuk menciptakan dan mempertahankan kelangsungan proses pembelajaran, guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dalam hal ini pembelajaran ketrampilan gerak. Winkel dalam Puja Kusuma (2005: 11), mengatakan ada tiga tahapan ketrampilan gerak, yaitu:

1. Tahap Kognitif

   Siswa belajar ketrampilan baru harus mengetahui lebih dahulu ketrampilan apa yang akan dipelajari, urutan gerak gerik yang tepat dan mengkoordinasi ketrampilan gerak terhadap anggota badan (penyesuian)

2. Tahap Fiksasi

   Masa latihan untuk memperkenalkan kegiatan menurut urutan gerak gerik yang tepat dan mengkoordinasi ketrampilan gerak tersebut kepada anggota badan.

3. Tahap Otomatisasi

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

E. Ketrampilan Gerak Dasar

Perkataan psikomotorik berhubungan dengan kata motor. Jadi ranah psikomotor berhubungan erat dengan kerja otot sehingga menyebabkan gerak tubuh atau bagian bagiannya. (Suharsini Arikunto, 2008 : 122)

Gerak dasar adalah suatu bentuk gerakan yang menuntut kepada ketrampilan yang sifatnya kompleks. Gerak dasar tersebut meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipilatif. (Suharsimi Arikunto, 2008: 123). Gerak lokomotor adalah gerak-gerakan yang mendahului kemampuan berjalan (tengkurap, merangkak, berjalan, lari, melompat, menggelinding, dan memanjat). Gerak nonlokomotor yaitu gerakan gerakan yang dinamis didalam suatu ruangan yang bertumpu pada suatu ruangan yang bertumpu pada sesuatu sumbu tertentu. Gerak manipulative yaitu gerakan gerakan yang terkoordinasikan seperti dalam kegiatan bermain, menendang, melempar, naik sepeda dan sebagainya. (Suharsimi Arikunto, 2008:123)

F. Hakikat Ketrampilan Gerak

Ketrampilan gerak merupakan kemampuan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun didalam pendidikan jasmani. Salah satu tujuan pemberian program pendidikan jasmani kepada pelajar adalah agar pelajar menjadi trampil dalam melakukan aktivitas fisik. Ketrampilan gerak dasar fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja berguna untuk menguasai cabang olahraga tertentu berguna dalam melakukan tugas yang memerlukan gerak fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1991 : 249) ketrampilan gerak merupakan salah satu kategori di dalam domain psikomotor, gerakan ketrampilan merupakan salah satu kategori gerakan yang didalam melakukan diperlukan koordinasi dan control tubuh secara keseluruhan atau sebagaian tubuh, tingkat koordinasi dan control tubuh dalam melakukan cukup kompleks.

Prinsip-prinsip pengembangan ketrampilan gerak, menurut Adang Suherman (2000 : 35) adalah sebagai berikut:

1. Efektif, artinya gerakan itu sesuai dengan produk yang diinginkan atau dengan kata lain “Product Oriented”
2. Efisien, artinya gerakan itu sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan atau dengan kata lain “Proces Oriented”
3. Adaftif. Artinya gerakan itu sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerakan tersebut dilakukan.

Menurut Adang Suherman (2000 : 40), Prinsip pembelajaran yang perlu diperhatikan para guru agar terjadinya transfer belajar adalah sebagai berikut:

1. Makin mirip situasi latihan dengan situasi permainan yang sebenarnya, makin mungkin terjadinya transfer.
2. Makin bervariasi suatu ketrampilan dipelajari makin mungkin terjadinya transfer secara positif terhadap situasi permainan yang sebenarnya.
3. Transfer dapat dilakukan melalui pemberian dorongan atau motivasi agar siswa menggunakan informasi dan ketrampilan yang sudah dimilikinya serat penjelasan aktivitas belajar dengan sejelas-jelasnya.

Belajar ketrampilan gerak (ketrampilan motorik), berarti berusaha memiliki kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan yang harus dilakukan. Dalam belajar ketrampilan gerak, diperluan ketrampilan intelektual dan sikap, karena itu bukan hanya menggerakan anggota badan saja, melainkan memerlukan juga pemahaman dan pengusahaan terhadap prosedur gerak yang akan dilakukan serta konsep gerakanya.

G. Metode Belajar Mengajar

Pengertian metode menurut Supandi (1983 : 29) adalah cara yang digunakan oleh guru dalam mengajarkan satuan atau unik materi pelajaran dengan memusatkan keseluruhan proses atau situasi belajar untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, makin baik suatu metode yang dipergunakan dalam memberikan pelajaran makin efektif pencapian tujuan yang telah ditetapkan. Semakin banyak metode semakin baik hasil yang diperoleh, hal ini sesuai dengan pernyataan Winarno Surakhad (1980 : 95), yaitu makin baik metode itu, makin efektif dalam pencapaian tujuan, untuk menetapkan lebih dahulu apakah metode itu baik diperlukan suatu patokan yang bersumber dari berbagai faktor-faktor utama yang menentukan adalah tujuan yang baik akan dicapai.

Dengan menggunakan metode yang tepat tentunya proses belajar mengajar akan lebih berhasil, disini berarti keberhasilan suatu proses belajar atau latihan sangat ditentukan oleh metode yang digunakan. Efektifitas motode sangat dominan pengaruhnya terhadap interaksi belajar mengajar ataupul latihan, karena metode tersebut akan menentukan tercapai atau tidaknya tujuan yang telah ditetapkan. Kebaikan suatu metode dapat dilihat dari ketepatan penggunaanya dalam proses mengajar setiap metode mempunyai nilai tersendiri tergantung pada orang yang menggunakannya dan cara-cara mengambil manfaatnya. Oleh karena itu, setiap guru dituntut kemahiranya dalam menggunakan metode metode tersebut dan memilih metode mana yang tepat untuk suatu mata pelajaran tertentu.

H. Pendekatan Dalam Mengajar Ketrampilan Dasar Bermain Bola Voli

1. Pengertian Pendekatan

Menurut Poedarminto dalam kamus besar Bahasa Indonesia (1990:128), pendekatan bisa disamakan dengan proses, metode, atau dengan cara untuk mencapai tujuan. Sedangkan Geralch dalam Suharta (1997 : 39), mendefiniskan pendekatan sebagai cara atau alat untuk mengatur aktivitas siswa dalam mencapai tujuan.

Dengan membaca kedua definisi yang ada diatas, maka pendekatan mengajar dapat diartikan sebagai salah satu usaha atau cara yang dilakukan dalam rangka aktivitas latihan guna mencapai tujuan pelatihan. Secara khusus bila dikaitkan dengan pendekatan mengajar ketrampilan dasar bermain bola voli, dapat diartikan dengan usaha atau cara yang dilakukan guru dalam rangka aktivitas pembelajaran teknik dasar beramain bola voli, dengan tujuan agar anak dapat mencapai perkembangan dalam ketrampilan dasar bermain bola voli.

2. Pendekatan Bermain

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai anak-anak. Bermain yang dilakukan tertata, mempunyai manfaat yang sangat besar bagi perkembangan anak. Sesuai dengan pendapat Joseph Lee dalam Sutoto (1991 : 84), mengatakan bahwa bermain merupakan suatu faktor yang mempengarui perkembangan tiap individu. Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru pendidikan Jasmani dapat melahirkan ide-ide mengenai cara untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan anak, aspek yang dikembangkan mencakup fisik, motorik, emosional, kepribadian, kognisi, ketrampilan dan sebagainya.

a. Manfaat bermain untuk perkembangan anak

Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh anak tersebut akan menjadi sehat, otot otot tubuh akan menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energy yang

berlebihan dengan aktivitas bermain sehingga ia tidak merasa gelisah. Dalam melakukan kegiatan bermain, anak tidak dibatasi dengan aturan-aturan yang mengikatnya. Oleh karena itu, agar kegiatan bermain memberikan sumbangan yang positif bagi perkembangan fisik anak, maka guru pendidikan jasmani dapat merancang kegiatan bermain yang konstuktif bagi perkembangan fisik anak.

b. Manfaat Bermain untuk perkembangan motorik

Aspek motorik kasar seperti memukul dapat dikembangkan melalui bermain. Salah satu contohnya adalah ketika anak bermain bola voli dengan formasi berpasangan. Pada awalnya anak belum terampil melakukan pukulan, tapi karena itu dilakukan dengan pendekatan bermain, maka anak tumbuh minatnya untuk melakukannya secara berulang-ulang dan akan menjadi lebih terampil dalam melakukan teknik dasar bola voli tersebut.

Jadi keteraturan dalam kreativitas, anak mengalami perkembangan tingkat kemampuan dalam aspek motorik halus (fine movement) maupun motorik kasar (gross movement). Kedua ketrampilan akan berkembang melalui pengalaman belajar yang kaya dan kesempatan yang banyak bagi anak untuk melakukanya dengan penuh keceriaan.

c. Manfaat bermain untuk perkembangan social

Biasanya kegiatan bermain dilakukan oleh anak dengan teman sebayanya. Anak akan belajar berbagai hak milik, menggunakan mainan secara bergiliran, melakukan kegiatan bersama mempertahankan hubungan yang sudah terbina, atau mencari pemecahan masalah yang dihadapi dengan teman mainnya.

Perkembangan social pada anak sedang memasuki masa penncarian jati diri, mereka akan selalu mencari teman sebaya untuk bisa berafiliasi satu sama lainya.

Pengalaman belajar yang disugukan melalui pendekatan bermain biasanya mampu memenui keinginan anak untuk berfiliasi. Dengan rancangan pengajar yang kreatif, pengalaman itu akan berhasil merangsang perkembagan social sifat anak tersebut.

d. Manfaat bermain untuk perkembangan emosi

Bagi anak-anak bermain merupakan suatu kebutuhan dan tidak ada anak yang tidak suka bermain. Melalui bermain anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya. Misalnya anak sering gagal meraih prestasi belajar yang baik, anak dapat bermain peran, dan juga dapat mengembangkan bakatnya dicabang olahraga.

Dari kegiatan bermain yang dilakukan bersama sekelompok teman sebayanya, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan yang dimiliki, sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri kearah yang lebih positif.

e. Manfaat bermain untuk perkembangan ketrampilan olahraga

Apabila anak terampil berlari, melempar, melompat dan memukul maka anak lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu pada saat nanti. Jadi kalau anak terampil dalam melakukan kegiatan tersebut, anak kan lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan gerakan yang lebih sulit. Kegiatan yang relevan dengan perkembangan anak adalah permainan bola voli. Permainan bola voli memiliki kegiatan yang khas, yaitu pukulan, langkah kaki dan lompatan. Kegiatan ini akan menjadi fondasi bagi anak untuk belajar bola voli, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani, perlu ditata secara serius mengenai kegiatan bola voli yang bernuansa permainan.

Dalam penelitian ini, pendekatan bermain adalah adaptasi dari Roji (2004:42), yaitu cara mengajar teknik dasar bolavoli dengan model bermain tahapan pertama pembelajaran adalah teknik dasar servis bawah.

Model 1. Memukul-mukul bola ke latai dengan telapak tanganrapat**.**

Gambar 1. Memukul-mukul bola ke lantai

Model II: Melakukan service bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian.

Gambar 2. Latihan Servis bawah pasangan

Model III: Melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang. Untuk tahap pertama dari jarak 3 m (garis serang), tahap kedua dari jarak 6 m, dan tahap terakhir dari belakang garis lapangan.

Gambar 3. Latihan Servis Bawah

Model IV : Melakukan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak ± 9 m) dengan cara bergeser ke samping dan kanan setelah melakukan servis.

Gambar 4. Latihan servis bawah dari belakang garis lapangan.

a. Passing atas

Model I. melambungkan bola dan menangkapnya kembali dengan sikap jari-jari tangan membentuk sikap passing atas. Tahap pertama dilakukan ditempat, tahap

kedua sambil berjalan dan tahap ketiga diawali tepuk tangan sebelum menangkap bola lakukanlah sambil berjalan.

Gambar 5. Latihan melambungkan dan menangkap bola.

Model II. Melakukan passing atas yang dilambungkan teman (berpasangan) sambil berjalan maju dan mundur dilanjutkan dengan gerak menyamping.

Gambar 6. Latihan passing atas yang dilambungkan

Model III. Melambungkan passing atas sambil duduk dan bola terlebih dahulu diumpan teman dari atas bangku dan dilanjutkan dari atas meja atau box sempat.

Gambar 7. Latihan passing atas sambil duduk

Model IV. Melakukan passing atas berpasangan dan berhadapan dengan dua kali sentuhan.

Gambar 8. Latihan Passing atas berpasangan

Model V. melakukan passing ats secara berkelompok yang terdiri dari tiga, empat atau lima orang. Lakukan dengan bertiga, berempat atau berlima membentuk lingkaran.

Gambar 9. Latihan passing atas secara berkelompok

Model VI. Melakukan passing atas melalui net/tali yang dipasang melintang.

Gambar 10. Melakukan passing atas melalui net.

Model VII. Bermain ada lapangan kecil menggunakan teknik passing atas dengan jumlah pemain tiga orang dalam tiap timnya.

Gambar 11. Bermain bola voli pada lapangan kecil

b. Passing bawah

Model I. melakukan passing bawah dari sikap duduk dilantai dan bola dilambungkan teman. Latihan bisa dilakukan berpasangan atau berkelompok.

Gambar 12. Latihan passing bawah berpasangan

Model II. Melakukan passing bawah dari sikap duduk di bangku panjang dan bola dilambungkan teman.

Gambar 13. Latihan passing bawah dari sikap duduk

Model II. Melakukan passing bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan atau formasi berbanjar ke belakang. Bola dilambungkan teman dilanjutkan dengan passing langsung (bola tanpa dilambungkan teman).

Gambar 14. Latihan passing bawah melalui net

c. Smash

Model I. Memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan terbuka. Lakukanlah memukul-mukul bola ditempat dan dilanjutkan sambil berjalan.

Gambar 15. Latihan memukul-mukul bola ke lantai.

Model II. Memukul mukul bola kelantai berpasangan atau formasi berbanjar dengan bola sendiri didepan badan.

Gambar 16. Latihan memukul bola ke lantai.

Model III. Memukul bola ke lantai berpasangan atau formasi berbanjar dengan bola dilambungkan teman dari depan.

Gambar 17. Latihan memukul bola ke lantai secara berpasangan.

Model IV. Melewatkan bola diatas net dengan dua tangan yang diawali gerak menolak keatas.

Gambar 18. Latihan melewatkan bola diatas net.

Model V. melakukan smash dekat net dengan bola dilambungkan teman, dan dilanjutkan dengan teknik mengumpan passing atas. Usahakan ketinggian net untuk direndahkan.

Gambar 19. Latihan melakukan smash dengan bola yang dilambungkan.

Menurut Roji (2004 : 23); Tahapan keempat pembelajaran model bermain untuk meningkatkan ketrampilan dasar yang penyajiannya terdiri dari duaa model, yaitu ;

Model I Bermain dengan empat pemain.

Gambar 20. Latihan bermain.

I. Fasilitas Media Pembelajaran

Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Dengan demikian media merupakan

wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan. Bila media adalah sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan sebagai manusia, benda ataupun pristiwa yang meugkinkan anak didik memperoleh pengetahuan dan ketrampilan. (Syaiful Bahri Djamaran dan Aswan Zain, 2006:120)

Dengan demikian dapat dipahami bahwa media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan dalam pengajaran. (Syaiful Bahri Djamaran dan Aswan Zain, 2006:121).

Dalam merencanakan pembelajaran, disamping menentukan media yang akan digunakan, guru perlu pula menetapkan alat-alat pembelajaran yang akan dipakai. Jika media selalu mengandung pesan atau isi pelajaran di dalamnya, tidaklah demikian halnya dengan alat pembelajaran. Didalam alat pembelajaran tidak terkandung pesan/isi/bahan pembelajaran, tapi perananya sangat penting sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar.

Menurut R. Ibrahim dan Syaodih S. (1996 : 123) alat pembelajaran dapat dikelompokan dalam dua jenis alat yaitu:

1. Alat pembelajaran yang bersifat umum

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

2. Alat pembelajaran yang bersifat khusus

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

Dengan memberikan beberapa alat bantu diharapkan dapat menambah keberanian siswa untuk mencoba dan melakukan ketrampilan gerak dasar pasing bawah, selain itu juga diharapkan dapat menambah rasa senang dan gembira sehingga menimbulkan antusias dalam melakukan gerak dasar passing bawah secara berulang-ulang sehingga proses pembelajaran dapat berjalan secara efektifitas sesuai dengan yang diharapkan.

Alat bantu pembelajaran yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bola karet yang digantung dengan ketinggian batas pinggang masing-masing siswa, bola karet yang seukuran dengan bola voli sebanyak sepuluh buah bola karet. Serta melakukan passing bawah secara bergantian dan keuntungan dari alat bantu pembelajaran adalah hemat biaya, mudah menemukannya atau mendapatkannya, mudah dalam pemakainya (praktis) serta memudahkan guru dalam mengevaluasi gerakan dasar passing bawah bola voli.

J. Bermain Bola Voli

Bermain bola voli terdiri dari dua regu masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain inti yang dipisahkan dengan net setinggi 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putrid. Lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan lebar lapangan 9 meter dan panjang lapangan 18 meter, dengan bentuk bola yang terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet dengan ukuran keliling 65 – 67 cm dann berat 250 – 280 gram . keguanaan bermain bola voli dalam pembentukan bola voli dalam pembentukan individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani saling terkait didalam gerakan-gerakan bermain. Jiwa sebagai pendorong utama untuk kemapuan jasmani yang dimiliki, perkembangan jasmani dimaksudkan untuk membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan yang meliputi kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan dan lain-lain.

Pada dasarnya prinsip bermain 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 jarring jarring net dan usahakan lawan menerima sesulit mungkin.

Bola voli dimainkan oleh dua regu tiap regu terdiri dari enam pemain, dan tiap regunya berusaha melewatkan bola diatas net bola voli agar jatuh meyentuh lantai lapangan lawan, kemudian mencegah usaha yang sama dari lawan agar mendapatkan poin atau angka regu pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang. (Drs. Muhajir Pendididan Jasmani, 2004 : 30).

Bermain bola voli merupakan suatu bentuk kegaitan yang dimainkan oleh orang yang membentuk kelompok yang memerlukan gerak fisik anggota tubuh sebagai alat gerak permainan.

Menurut Imam Soejoedi (1979:17), permainan Bola voli adalah cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara hilir mudik di atas jarring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Sejalan dengan pendapat tersebut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991:183), menyatakan bahwa Bola Voli adalah suatu bentuk permainan dengan memukul bola langsung atau pukulan langsung di udara sebelum jatuh ke tanah. Dan dalam buku peraturan permaina bola voli internasional tahun 1997, permainan bola voli adalah olahraga beregu, dimainkan dua regu di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net.

Tujuan dari pertandingan adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan mencegah dengan upaya agar bola yang sama (dilewatkan) tidak

menyentuh dalam lapangan sendiri. Regu dapat memainkan 3 kali pantulan untuk mengembalikan bola itu (kecuali dalam perkenaan block).

K. Proses Pembelajaran Ketrampilan Gerak Dasar Passing Bawah Dalam Bermain Bola Voli

1. Tahap Persiapan
   - Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada ujung kaki bagian depan
   - Rapatkan dan luruskan lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
   - Pandangan kea rah datangnya bola

2. Tahap gerakan
   - Dorongan kedua lengan kea rah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai
   - Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan
   - Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai pergelangan tangan

3. Akhir gerakan
   - Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus
   - Tumit terangkat dari lantai
   - Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

L. Kerangka Pikir

Pembelajaran dengan model pembelajaran bola yang digantung, bola yang dipegang teman, setelah itu melambngkan sendiri melakukan passing bawah dan bola yang

dlambugkan dan jarak 1 sampai dengan 2 meter, di dalam pelaksanaan akan memberikan stimulus atau rangsangan yang kuat. Dengan model pembelajaran tersebut akan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif sehingga siswa mampu menggunakan inderanya secara maksimal dalam mempelajari , melatihh, dan menguasai ketrampilan gerak dasar passing bawah bermain bola voli.

M. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : " Jika pembelajaran dengan model pembelajaran bola yang digantung, bola yang dipegang teman, setelah itu melambungkan sendiri melakukan passing bawah dan bola yang dilambungkan teman dari jarak 1 sampai dengan 2 meter maka hasil belajar ketrampilan gerak dasar passing bawah bermain bola voli siswa kelas V SD Negeri 1 Siliwangi Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu 2011/2012 meningkat.