

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan, dan pembentukan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan ini umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif dan

psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Aktivitas jasmani tersebut harus dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan, pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor. (Sudirman Husein, 2008 :15 dalam Semilokakarya Penjas-Olahraga Unila)

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. (Kurikulum Diknas, 2004 : 25)

B. Pengertian Latihan

Menurut Suharno HP (1983 : 70) latihan adalah penyempurnaan fisik dan mental organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi dengan diberi beban, beban fisik, beban mental secara terarah dan meningkat

1. Prinsip – prinsip Latihan Beban

a. Prinsip Penambahan Beban Bertambah (*overload*)

Bahwa latihan yang diberikan harus cukup berat, serta harus dilakukan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi (M. Sajoto, 1988 : 42). Menurut Suharno HP (1985) latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental. Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar dan paling penting, prinsip ini mengatakan bahwa latihan beban haruslah latihan dengan sangat keras, serta

diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Jika beban ringan tidak ditambah (tidak *overload*), maka berapapun kita berlatih peningkatan prestasi tidak akan mungkin. Jadi faktor beban lebih atau *overload* merupakan faktor yang sangat menentukan dalam kemajuan latihan.

b. Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (*progresif*)

Prinsip progresif adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam program latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stress baru bagi otot yang bersangkutan.

c. Prinsip Urutan Pengaturan Suatu Latihan (*reversibel*)

Kualitas fisik yang diperoleh akan menurun kembali apabila tidak dilakukan latihan dalam waktu tertentu oleh karena itu latihan harus berkelanjutan atau berkesinambungan.

d Prinsip kekhususan program latihan

Pada latihan tiap otot hendaknya tidak bersamaan dalam melakukan program latihan misalnya dalam pembentukan otot dada dalam menjalankan latihan hendaknya fokus ke latihan otot dada saja tidak latihan otot yang lain agar latihannya maksimal.

e. Bagian (set) dan repetisi

M. Sajoto (1995 : 34) Repetisi adalah jumlah ulangan mengangkat suatu beban, sedangkan set adalah suatu rangkaian kegiatan dalam satu repetisi. Sedangkan menurut Harsono (1986 : 51) repetisi adalah ulangan angkatan yang kita lakukan untuk suatu beban tertentu dan setiap ulangannya disebut set.

C. Pengembangan Keterampilan Motorik

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian yang terlibat dalam gerakan. Semakin kompleks pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran pikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan.

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang atlet berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

Suatu proses belajar keterampilan gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan sistem syaraf, otak dan ingatan. Tugas utama dari proses pembelajaran motorik adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menyusun informasi-informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan. Menurut Lutan (1988 : 99) jadi belajar motorik dapat menghasilkan perubahan yang relatif permanen, yaitu Perubahan yang dapat bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama.

Dalam proses untuk menyempurnakan suatu keterampilan motorik menurut Fitts (1964) : Fitts dan Dosner (1967) dalam Lutan (1988) berlangsung dalam tiga tahapan yaitu : a) Tahap Kognitif, b) Tahap Fiksasi, dan c) Tahap Otomatis.

a. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan motorik.

Dalam tahap ini peserta didik harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang akan dilakukan. Peserta didik harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual mengenai tugas gerakan atau model teknik yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat.

b. Tahap Fiksasi

Pada tahap ini, pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui tahap 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. Lebih penting lagi peserta didik dapat mengkoreksi kesalahan. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan akan semakin meningkat.

c. Tahap Otomatis

Setelah peserta didik melakukan latihan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka akan memasuki tahap otomatis. Secara fisiologis hal ini dapat diartikan bahwa pada diri anak telah terjadi suatu kondisi reflek bersyarat, yaitu terjadinya pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur motor unit yang benar-benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan. Pada tahap ini kontrol terhadap gerakan semakin tepat dan penampilan semakin konsisten dan cermat. Penampilan gerak yang konsisten dan cermat pada tahap otomatis dapat dilihat dari ciri-ciri khusus sebagai berikut:

- 1) Antisipasi gerakan mengarah pada kemampuan otomatis dan irama gerakan terlihat nyata.
- 2) Penampilan gerakan dapat dilakukan diberbagai situasi dan kondisi yang berubah-ubah tanpa menghilangkan kelancaran dan kemulusan gerakan.
- 3) Proses dan hasil gerakan diperlihatkan dalam penampilan yang konstan.

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.

D. Permainan Bola Voli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G.Morgan pada tahun 1895. Dia adalah seorang guru Pendidikan Jasmani pada Young Man Christian Association (YMCA) di kota Holyoke negara bagian Masachusset di Amerika serikat.

Permainan ini diciptakan karena pada masa itu pengusaha mulai berpikir olahraga bola basket terlalu berat dan banyak menguras tenaga. Morgan memikirkan untuk menciptakan permainan yang tidak berat, tidak terlalu menguras tenaga dan dapat digunakan sebagai rekreasi. Permainan ini diberi nama "minonette", menggunakan net tenis yang digantungkan setinggi 216 cm dari lantai dan sebagai bola dipakai bagian dalam dari bola basket. Permainan ini dimainkan dengan memantul-mantulkan bola di udara secara terus menerus melewati atas net, tetapi bola tidak boleh menyentuh lantai dan harus di voli. Kemudian oleh Alfred T. Halstead diganti dengan nama "Volleyball", dengan alasan bahwa prinsip permainan itu adalah memvoli (melambungkan bola melewati net).

Permainan ini terdiri dari dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain inti. Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran lapangan 18 x 9 meter. Lapangan dibagi menjadi dua dan dipisahkan dengan net setinggi 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Bola terbuat dari kulit

dan bagian dalamnya terbuat dari karet dengan ukuran keliling 65-67 cm dan berat bola 250-280 gram. (Muhajir, 1997 : 29).

Dalam bermain bola voli diperlukan unsur kekompakan untuk meraih sebuah kemenangan karena didalam sebuah team terdiri dari enam orang pemain.

Pada dasarnya prinsip bermain bola voli adalah memantul – mantulkan bola sebelum sampai menyentuh lantai, bola yang dimainkan sebanyak – banyaknya tiga kali memantulkan dalam lapangan sendiri dan bergantian, dengan mengusahakan bola yang dipantulkan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati atas jaring masuk sesulit mungkin (Amung Ma' mun dan Toto Subroto, 2001 : 43).

Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing- masing terdiri dari enam 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 pass atas dan bawah, servis, smas dan bendungan atau blok.

Bola voli dimainkan oleh dua regu tiap regu terdiri dari enam 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. (Drs. Muhajir ;Pendidikan Jasmani, 2004:30).

Machfud Irsyada (1999/2000: 13) mengemukakan bahwa tujuan permainan bolavoli berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang atau selingan setelah lelah bekerja/ belajar, kemudian berkembang kearah tujuan mencapai prestasi yang tinggi, dan juga untuk meningkatkan dan memelihara

kesegaran jasmani dan kesehatan. Bermain bolavoli juga membentuk pribadi yang bisa bekerjasama dalam tim, selanjutnya mengembangkan kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan dan lain-lain.

E. Passing atas

Passing menurut M Yunus (1992:122) adalah pengoperan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

M. Yunus (1992:118) mengatakan bahwa *passing* adalah proses pengoperan bola pada pengumpan tim dan bisa di sebut dengan *passing*. Jadi jelaslah bahwa awal sentuhan bola oleh seorang pemain dalam permainan bola voli, untuk di operkan kepada teman seregunya yang biasanya adalah pengumpan untuk selanjutnya di mainkan di lapangan sendiri yaitu di umpankan kepada *smasher* untuk melakukan serangan terhadap regu lawan. Berdasarkan pada macam teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli, 16 maka teknik *passing* di bedakan meliputi teknik *passing* atas dan teknik *passing* bawah.

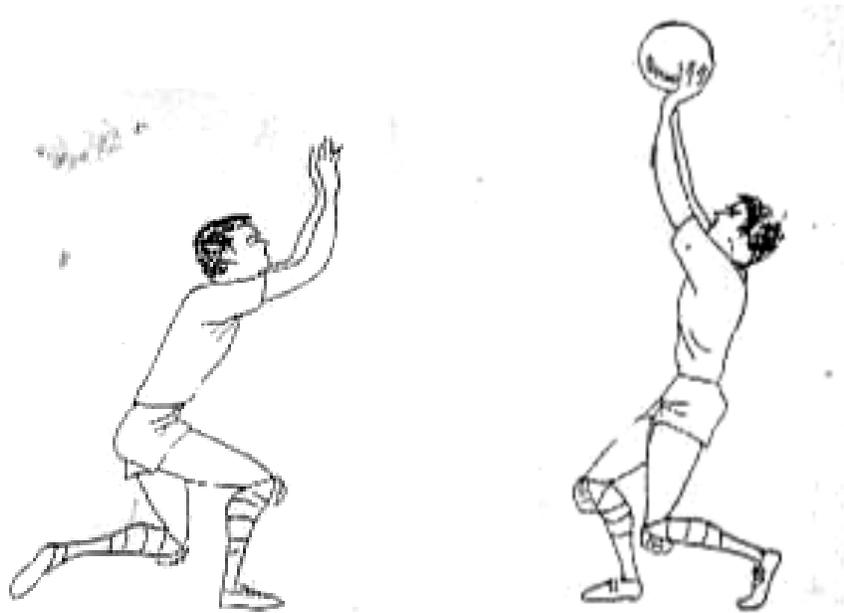
Menurut Suharno HP (1984 : 15) *passing* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan.

Ada dua macam *passing* yang lazim dimainkan ialah *passing* atas dan *passing* bawah. Menurut Durrwachter (1986 : 3) bahwa setiap pemain dalam suatu tim harus benar-benar menguasai teknik *passing* atas dengan baik, karena *passing* atas merupakan proses gerak yang sangat tidak lazim. Penguasaan dasar *passing* dalam permainan bola voli adalah sangat penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Seperti yang dikemukakan oleh Durrwachter (1986 : 3) bahwa permainan baru bisa berlangsung lancar dan teratur apabila menguasai unsur-unsur dasar permainan bola voli. Pada tahap awal permainan bola voli sudah memadai apabila pemain bola voli menguasai satu unsur dasar yaitu *passing* atas. Dari pendapat tersebut di atas diharapkan semua pemain bola voli dapat menguasai teknik *passing* atas sebab *passing* atas sangat diperlukan dalam taktik permainan bola voli sehingga permainan tampak lebih hidup dan bervariasi. Selanjutnya Durrwachter (1986 : 12) mengatakan bahwa *passing* atas merupakan unsur terpenting dalam permainan bola voli, banyak perincian gerak yang perlu diperhatikan sebelum pemain melakukan teknik *passing* atas dengan betul.

F. Teknik *Passing* Atas

Teknik dasar *passing* atas ada tiga bagian, yaitu: 1) sikap pemulaan : ambil posisi siap normal yaitu kedua kaki berdiri selebar bahu, berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan secepat mungkin di bawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka membentuk cekungan seperti setengah lingkaran

bola. 2) Gerakan pelaksanaan : tepat pada saat bola berada di atas sedikit kedepan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola, perkenaan bola pada jari-jari ruas pertama dan kedua dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik. 3) Gerakan lanjutan : Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas, sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkahkan kaki belakang kedepan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali (M. Yunus 1992 : 80) Untuk jelasnya perhatikan gambar berikut :



Gambar : 1
Sikap Badan Saat Penerimaan Bola
(M. Yunus, 1992 : 91)



Gambar : 2
Sikap Lengan dan Jari pada Saat Penerimaan Bola
(M.Yunus, 1992 : 91)

Suharno HP (1979 : 16) merinci teknik dasar *passing* atas sebagai berikut : 1)
Sikap Persiapan : Pemain mengambil sikap siap normal. Dalam bermain bol voli sikap siap normal ini adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk secepatnya bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan seimbang dan labil. Seimbang maksudnya agar koordinasi dari tubuh tetap dapat dikuasai dan labil maksudnya agar tubuh itu dapat digerakkan ke berbagai arah yang dikehendaki dalam waktu singkat. Pada saat akan melakukan *passing* maka segeralah menyiapkan diri dan tangan diangkat keatas depan diatas dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk suatu setengah bulatan. Jari-jari diregangkan sedikit satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk satu sudut 90 derajat. 2) Sikap Saat Perkenaan Bola : Menurut Suharno HP (1984 : 16) perkenaan bola pada jari adalah diruas kedua dan ruas pertama ibu jari. Pada saat jari disentuh pada bola maka jari-jari agak ditegangkan sedikit dan pada saat itu diikuti gerakan pergelangan tangan

kearah depan atas. 3) Sikap Akhir : Setelah bola berhasil di *passing* maka lengan harus lurus dan sebagai gerakan lanjutan diikuti dengan badan dan langkah kaki kedepan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang harmonis sedang pandangan kearah jalannya bola.

G. Metode latihan *Passing*

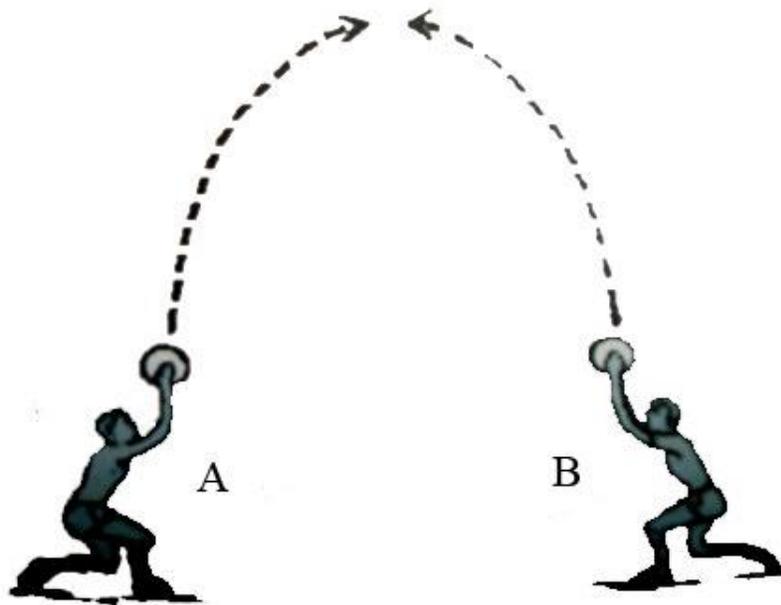
Passing atas sangat penting dalam permainan bola voli karena merupakan langkah awal untuk bertahan dan sekaligus menyusun serangan. Karena sulitnya melakukan *passing* atas maka perlu dilakukan latihan secara teratur dan sungguh-sungguh.

Banyak metode latihan *passing* atas yang dapat digunakan, beberapa diantaranya adalah :

- 1) Latihan *passing* atas berteman yang terdiri atas : tiga orang pemain ada beberapa yaitu :
 - a) Latihan *passing* atas berteman yang terdiri atas tiga orang pemain dalam formasi segitiga. b) *Passing* atas yang terdiri atas tiga pemain dengan bola diarahkan kekiri dan kekanan. c) *Passing* atas berteman tiga orang dengan berpindah tempat (Theo Klienman, Dieter Kruber, 1990 : 48-50).
- 2) Latihan *passing* atas berteman yang terdiri atas 2 orang : a) yang disebut latihan *passing* atas langsung. b) Latihan *passing* bawah tidak langsung yang juga terdiri atau dua orang. (Arief Saefudin, 1999 : 15).

H. Metode *Passing* atas langsung

Menurut Arief Saefudin, (2000 : 15) bahwa *Passing* atas langsung adalah latihan *passing* atas yang terdiri atas dua orang dimana pemain hanya memainkan atau menyentuh bola satu kali dan langsung dikembalikan kepada teman latihnya melalui net atau tali. Latihan *passing* atas langsung mempunyai dua macam gerak yaitu menerima dan mendorong bola ke sasaran.



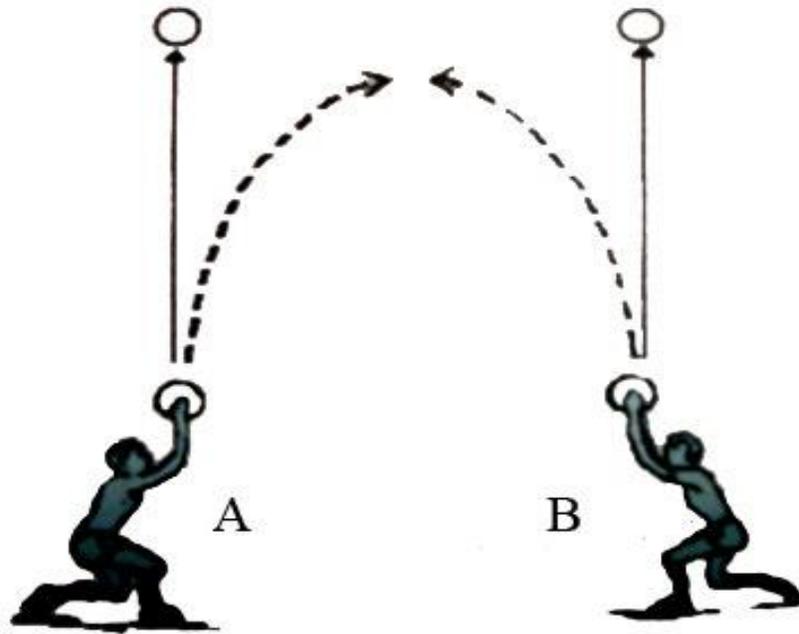
Gambar : 3
Latihan *Passing* Atas Langsung
(Arief Saefudin, 2000 : 15)

Adapun bentuk latihan *passing* atas langsung adalah sebagai berikut : 1) Dua orang saling berhadapan didalam lapangan permainan bola voli dalam posisi siap melakukan *passing* atas. 2) Bola dilambungkan oleh pemain A kepada pemain B

melewati diatas net kemudian pemain B menerima bola itu dengan menggunakan teknik *passing* atas. Oleh pemain B bola hanya disentuh satu kali kemudian langsung dikembalikan kepada pemain A dengan cara yang sama ialah melewati di atas net. 3) Pemain A menerima bola tersebut dengan menggunakan teknik *passing* atas dan bola disentuh satu kali langsung dikembalikan kepada pemain B. Demikian seterusnya (Arief Saefudin, 2000 :15).

I. Metode *Passing* Atas Tidak Langsung

Yang dimaksud dengan latihan *passing* atas tidak langsung ialah pemain memainkan bola sebanyak dua kali. Latihan *passing* atas tidak langsung mempunyai tiga macam tugas gerak yaitu menerima, mendorong bola pertama tegak lurus ke atas, dan mendorong bola kedua kerah teman latihnya melalui di atas net. Adapun bentuk latihannya sebagai berikut : 1) Dua orang saling berhadapan di dalam lapangan permianan bola voli dalam posisi siap untuk melakukan *passing* atas. 2) Bola dilambungkan oleh pemain A ke pemain B melewati net kemudian pemain B menerima bola tersebut dengan menggunakan teknik *passing* atas. 3) Oleh pemain B bola tersebut dilambungkan tegak lurus keatas melampaui tali atau net, kemudian diterima kembali oleh pemain B dengan teknik *passing* atas dan langsung didorong kearah pemain A dengan melewati di atas net. 4) Pemain A menerima bola dengan menggunakan teknik yang sama dan memainkan sebanyak dua kali pantulan seperti yang dilakukan oleh pemain B (Arief Saefudin, 2000 : 15). Untuk jelasnya perhatikan gambar berikut.



Gambar : 4

Latihan *Pass* Atas Tidak Langsung
(Arief Saefudin, 2000 : 15)

J. Hipotesis

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena dapat menjadi penuntun kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah :

- H₁ : Tidak ada pengaruh Metode Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Passing Atas Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler di SMAN 4 Metro.
- H₂ : Ada pengaruh Metode Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Passing Atas Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler di SMAN 4 Metro.

H₃ : Metode Langsung Lebih Baik Hasilnya Dibandingkan dengan Metode Tidak Langsung dalam Upaya Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Passing Atas Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler di SMAN 4 Metro.