II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Belajar Dan Pembelajaran

Hampir para ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang belajar. Belajar adalah modifikasi atau memperteguhkan kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan salah satu proses suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau hasil atau tujuan. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan prilaku.

Menurut Oemar Hamalik (2003) “Mengajar adalah kegiatan membimbing kegiatan belajar dan kegiatan mengajar hanya bermakna bila terjadi kegiatan belajar siswa”. Menurut Husdarta dan Saputra (2002) “Mengajar merupakan suatu proses yang kompleks, guru tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa saja tetapi juga guru harus berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang disengaja, maka guru terlebih dahulu harus mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa”.

Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan dengan ini maka ada pengertian bahwa belajar adalah “penambahan pengetahuan“.

Sadiman (2005:20) menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mendengarkan, meniru dan lain sebagainya. Perubahan yang terjadi pun bersifat relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku yang merupakan hasil dari pengalaman.

Sedangkan pembelajaran merupakan upaya yang dilakukan seorang guru untuk membantu siswa dalam proses belajar, sehingga terjadi perubahan dari kondisi tidak mengerti menjadi mengerti. Selain itu, pembelajaran dapat diartikan sebagai separangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar siswa, dengan memperhitungkan kejadia-kejadian ekstrim yang berperan terhadap rangkaian kejadian-kejadian intern yang berlangsung dialami siswa (Winkel,1991) dalam http://joegolan.wordpress.com/2009/04/13/pengertian-belajar/.

Satori (2008:39) berpendapat bahwa pembelajaran adalah proses membantu siswa belajar, yang ditandai dengan perubahan perilaku baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu perubahan yang terjadi dalam diri seseorang akibat dari adanya interaksi ataupun komunikasi yang berupa pengalaman. Berdasarkan simpulan tersebut dapat dikatakan bahwa antara belajar dan pembelajaran adalah merupakan suatu aktivitas yang terjadi dalam dunia pendidikan yang tidak dapat terpisahkan antar satu sama lain, karena tanpa adaya pembelajaran maka seseorang tidak dapat dikatakan belajar.

B. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Kurikulum penjaskes 2004)

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, prilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif (Depdiknas, 2004: 2).

Menurut Eddy Suparman (2000:1) pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

Disinilah pentingnya pendidikan jasmani, karena menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan kemudian mencoba kegiatan yang sesuai minat anak menggali potensi dirinya. Melalui pendidikan jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

C. Belajar Motorik

Belajar adalah sebuah perilaku yang relatif permanent sebagai akibat latihan atau pengalaman masa lampau. Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik, Schmidt dalam Lutan (1988:205) mengatakan bahwa belajar merupakan suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang elatif permanent dalam reabilitas untuk merespon suatu gerak. Selain itu, belajar gerak juga dapat diartikan belajar yang diwujudkan melaui-mealui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerakan keterampilan tertentu, misalnya gerak-gerak keterampilan olahraga.

Pangrazi (1995: 45) membagi 3 macam gerak dasar yang melekat pada individu, yaitu : 1) Lokomotor, 2) Gerak non lokomotor dan 3) Manipulatif.

1) Gerak Lokomotor

   Gerak yang digunakan untuk memudahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas.

2) Gerak non Lokomotor

   Ketrampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya. misalnya membungkukkan badan, memutarkan badan, mendorong dan menarik.

3) Manipulatif

   Keterampilan memainkan 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.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar motorik adalah suatu proses yang menghasilkan perubahan yang relatif permanent dan jika seseorang yang ingin memiliki keterampilan gerak yang baik maka harus terlebih dahulu mengembangkan unsur gerak yang dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih.

D. Keterampilan Gerak Dasar

Keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Lutan (1988: 95) mengemukakan keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

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. Adapun tahap dalam keterampilan gerak, yaitu sebagai berikut (Lutan 1988:305) :

a) Tahap kognitif merupkan tahap awal dalam belajar motorik, dalam tahap ini peserta didik harus memahami hakikat kegiatan yang akan dilakukan,

kemudian harus mendapatkan gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual.

b) Tahap fiksasi, pada tahap ini pengembangan ketrampilan dilakukan peserta didik melalui latihan praktis secara teratur agar perubahan prilaku gerak menjadi permanent, selama latihan peseta didik membutuhkan semangat dan umpan balik untuk apa yang dilakukan itu benar atau salah.

c) Tahap otomatis, control terhadap gerak semakin cepat dan penampilan semakin konsisten.

E. Permainan Bola Voli

Dalam buku peraturan bolavoli internasional tahun 1997, permainan bolavoli adalah olahraga beregu, dimaikan dua regu disetiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Menurut Amung Ma'mun dan Toto subroto dalam Prasetyo (2005:13) Permainan bolavoli 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 jaring dan masuk sesulit mungkin.

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

Tujuan dari pertandingan adalah melewatkan bola diatas 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 perkenaan *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*.

Bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh 6 orang dalam tiap regunya. Permainan ini sebenarnya dibagi menjadi permainan bola voli indoor dan outdoor. Untuk outdoor lebih dikenal dengan bola voli pantai, yang dimainkan oleh dua orang dalam setiap regunya. Cabang olahraga ini sebenarnya sudah dikenal sejak masa kolonial Hindia Belanda tepatnya tahun 1982. Pendiri cabang olahraga voli adalah William G. Morgan, yaitu seorang guru Pendidikan Jasmani pada Young Man Christian Association (YMCA). Induk organisasi nasional yang menaungi cabang olah raga voli disebut PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Untuk dapat melakukan permainan ini diperlukan beberapa sarana dan prasarana, diantaranya lapangan bola voli yang berukuran 18x9 meter. Kemudian peralatan lainnya adalah net, untuk tinggi net bola voli putri adalah 2,24 m sedangkan untuk ukuran net putra adalah 2,43 m, ukuran lapangan bola voli adalah panjang 18 m, lebar 9 m. Bola yang digunakan dalam permainan

adalah bola yang terbuat dari karet yang dilapisi kulit atau kanvas dengan ukuran keliling 25-27 inchi dan berat 12 ons. Di dalam bola voli dikenal dengan nama daerah serang yang lebarnya 3 m. Gerak dasar yang utama dalam permainan bola voli terdiri dari passing, servis, umpan, smash, dan membendung atau blocking (Maspaite, dkk, 1993: 1).

F. Servis

Servis dalam permainan bola voli adalah sajian dan serangan pertama terhap lawan dalam bermain. Sejalan dengan kemajuan yang dialami oleh perkembangan permainan bola voli maka arti servis dalam permainan bola voli juga mengalami perubahan-perubahan. Pada zaman sekarang ini hendaknya para pembaca mengartikan servis ini tidak lagi sebagai tanda saat dimulainya permainan atau sekedar menyajikan bola tetapi hendaknya diartikan sebagai suatu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan servis.

1. Servis Bawah

Sikap permulaan: Mula-mula berdiri di petak servis dengan kaki kiri agak lebih ke depan daripada kaki kanan (bagi mereka yang tidak kidal). Pegang bola dengan tangan kiri. Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang. Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang maka pada saat itu tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk pemukul bola.

Sikap saat perkenaan : Perkenaan bola adalah pada tangan. Telapak tangan menghadap bola dan tangan pada saat itu dalam keadaan ditegangkan agar terjadi pantulan yang dianggap sempurna. Pada saat perkenaan tangan pada bola disamping

tangan ditegangkan dapat juga ditambah dengan gerakan tangan secara eksplosif. Disamping cara pemukulan tersebut dapat pula dilakukan dengan cara yang lain yaitu dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggaman menghadap ke bola.

Sikap akhir : Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.

Gambar1. Rangkaian gerak dasar servis bawah dalam bolavoli

G. Modifikasi Alat Pembelajaran

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 sebelumya” 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.

Dalam pendidikan pembaruan dapat diartikan suatu upaya sadar yang dilakukan untuk memperbaiki praktek pendidikan dengan sungguh-sungguh. Pada 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. Oleh sebab itu dengan adanya alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi yang akan dibeikan kepada siswa, dengan bertujuan agar mudah dipahami dan dapat dimengerti oleh peserta didik atau siswa.

Rusli Lutan (1998) Modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya. Lutan (1998) menerangkan modifikasi dalam mata pelajaran diperlukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dan mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

“Secara garis besar tujuan modifikasi adalah :1) mengatasi keterbatasan akan sarana dan prasarana pendidikan jasmani; 2) mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik; 3) mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif; 4) mengurangi resiko cedera akibat proporsi antara sarana pembelajaran dan kondisi fisik yang tidak seimbang”. (Lutan, 1997).

Menurut Azhar Arsyad (2005: 7) Media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas.

“Alat bantu adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat bantu (peraga) sangat penting. Alat tersebut berguna agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efesien”.

Dari uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa modifikasi alat bermain merupakan suatu upaya seseorang untuk merubah alat bermain yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan agar tujuan yang direncanakan sebelumnya dapat dicapai dengan sebaik-baiknya. Modifikasi alat bermain merupakan bagian dari inovasi yang dapat dilakukan dalam dunia pendidikan. Adapun kegiatan inovatif dalam hal ini antara lain pengembangan dan produksi alat-alat pelajaran.

Modifikasi alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bola plastik yang relatif lebih ringan dan tidak keras. Hal ini dapat memberikan kemudahan bagi anak dalam usahanya menuju gerak dasar mengoper bola seperti yang diharapkan, karena anak dapat mencoba secara berulang-ulang melakukan gerakan mengoper bola tanpa ragu dan rasa takut karena sakit yang ditimbulkan saat mengoper bola.

H. Kerangka Berpikir

Salah satu tujuan dari proses pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan gerak berbagai macam permainan dan olahraga. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, pada proses pembelajaran Pendidikan Jasmani para siswa diajarkan berbagai jenis cabang olahraga, baik yang bersifat keterampilan maupun yang besifat permainan guna mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. Namun terkadang di dalam pelaksanaan pembelajaran para siswa mengalami kesulitan untuk melakukan berbagai gerakan olahraga, hal ini disebabkan karena kompleksitasnya unsur yang terdapat pada gerakan

tesebut. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Sejalan dengan tingkat kompleksitas suatu gerakan yang diajarkan kepada siswa dalam Pendidkan Jasmani perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan. Salah satu cara yang mencerminkan hal tersebut adalah dengan cara memodifikasi alat pembelajaran ke dalam bentuk yang lebih sederhana.

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan modifikasi alat pembelajaran berupa bola plastik dan bola karet. Dari segi kegunaannya, kedua jenis bola tersebut memiliki karakteristik ukuran yang lebih ringan dibandingkan dengan alat pembelajaran bola voli yang sebenarnya sehingga tergolong sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan diri siswa sekolah dasar. Selain lebih ringan, jenis bola tersebut mudah didapatkan dan memiliki harga yang relatif murah sehingga guru dapat menyiapkan alat pembelajaran tersebut dengan jumlah yang banyak. Dengan alat pembelajaran yang memiliki jumlah banyak, diharapkan siswa dapat berperan aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka peneliti meyakini bahwa dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran bola voli berupa penggunaan bola

plastik dan bola karet dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar *servis* bawah dalam bola voli.

I. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

"Dengan alat modifikasi bola karet dan plastik dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar sevis bawah dalam bermain bolavoli pada Siswa Kelas IV SDN 2 Fajar Baru".