

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Anak dipandang sebagai salah satu sumber untuk menentukan apa yang akan dijadikan bahan pelajaran. Thompson (1993: 38) menjelaskan bahwa anak bukanlah hanya sekedar versi yang lebih kecil dari orang dewasa. Anak memiliki kemampuan dan kebutuhan yang sangat khusus. Untuk itu perlu dipelajari bagaimana anak tumbuh, berkembang dan belajar, apa kebutuhan dan apa minatnya. Proses berkembang ini dibagi atas fase-fase tertentu. Dengan mengetahui tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu, memberikan informasi dan landasan dalam menentukan alternatif model pembelajaran yang cocok sehingga proses belajar mengajar lebih efektif, agar kemampuan anak dapat dikembangkan seoptimal mungkin. Menurut Thompson (1993: 41) bahwa tiap anak mengembangkan pertumbuhan dengan kecepatan masing-masing dan beberapa anak berkembang lebih awal dan sebagian lagi berkembang lebih lambat daripada rata-rata anak pada umumnya. Rata-rata puncak pertumbuhan sangat cepat ini kira-kira pada umur 12 tahun bagi anak perempuan dan umur 14 tahun bagi anak laki-laki. Sebelum pertumbuhan sangat cepat ini tidak ada perbedaan penting antara anak laki-laki dan perempuan dalam berat dan tinggi badan. Bila saat pertumbuhan cepat ini terjadi maka akan menghasilkan meningkatnya berat dan tinggi badan.

Penjelasan lebih lanjut oleh Thompson (1993: 42) yang menyebutkan bahwa perbedaan-perbedaan yang muncul pada pertumbuhan cepat dan masa puber terjadi akibat perubahan hormon yang dihasilkan tubuh. Perbedaan tersebut berupa bahu yang lebih lebar dan sedikit perubahan lebar panggul pada laki-laki dan panggul yang lebih lebar dan sedikit perubahan pada lebar bahu pada anak perempuan. Perubahan ini berpengaruh pada cara gerak anak laki-laki dan perempuan.

Sunarto (1999: 53) juga menyebutkan perkembangan fisik yang menjadi tanda pubertas dihitung mulai menstruasi pertama pada anak perempuan atau sejak anak laki-laki mengalami mimpi basah (mengeluarkan air mani pada waktu tidur). Perubahan ini terkadang membawa kesukaran fisik bagi anak remaja, juga menyebabkan mereka punya keasyikan mental dan emosional. Apabila menstruasi mulai datang, mungkin atau boleh jadi menghalangi partisipasi mereka dalam kegiatan fisik.

Dalam pertumbuhan cepat ini, alas pertumbuhan masih rawan sehingga perlu dihindari kekuatan yang berlebihan yang dapat merusak dan dapat berdampak dalam waktu lama. Karena sekali tulang berhenti tumbuh, maka tempat/alas pertumbuhan berubah menjadi tulang keras dan tidak lagi menjadi tempat terlemah pada tulang itu. Beberapa gerakan yang perlu dihindari pada waktu pertumbuhan cepat adalah gerak memantul-mantul, melempar keras berulang-ulang, dan penggunaan beban. Sekali badan telah berhenti tumbuh, tempat/alas pertumbuhan berubah menjadi tulang keras dan tidak lagi menjadi tempat terlemah pada tulang itu. (PASI, 1993: 44)

Jika pertumbuhan merupakan perubahan-perubahan kuantitatif mengenai fisik atau biologis maka perkembangan lebih diartikan pada perubahan-perubahan kualitatif mengenai aspek psikis dan aspek sosial. Dalam pertumbuhan dan perkembangannya, manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan. Sunarto (1999:68) menyatakan bahwa masa remaja adalah upaya menentukan jati dirinya (identitasnya) atau aktualisasi diri. Sunarto (1999:69) menyebutkan beberapa jenis kebutuhan remaja, yaitu: (a) Kebutuhan organik, yaitu makan, minum, bernapas. (b) Kebutuhan emosional, yaitu kebutuhan mendapatkan simpati dan pengakuan dari pihak lain. (c) Kebutuhan berprestasi, yang berkembang karena didorong untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dan sekaligus menunjukkan kemampuan psikofisis. (d) Kebutuhan untuk mempertahankan diri dan mengembangkan jenis.

Dengan mengetahui pertumbuhan dan perkembangan pada anak, guru harus memperhatikan sarana dan prasarana yang digunakan agar sesuai dengan karakteristik siswa yang menggunakannya sehingga guru dapat memberikan materi pelajaran dengan baik dan siswa mampu menguasai tugas gerak pada berbagai cabang olahraga, meningkatkan kualitas unjuk kerja (performance) dan kemampuan belajar dan kesehatannya.

B. Model Pembelajaran

Hasil belajar yang dicapai oleh siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi dan siswa. Menurut Soekamto dan Winataputra (1996/1997), model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang

sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran.

Dengan demikian model pembelajaran memiliki makna yang lebih luas dari strategi, metode atau prosedur. Menurut Ismail (2002: 11) Model pembelajaran memiliki empat ciri khusus yang tidak dimiliki oleh strategi atau metode tertentu, yaitu: (1) rasional teoritik yang logis yang disusun oleh penciptanya; (2) tujuan pembelajaran yang akan dicapai; (3) tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat terlaksana secara berhasil; dan (4) lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran tersebut tercapai.

Model pembelajaran adalah sebuah perencanaan atau pola yang dapat digunakan untuk menjabarkan kurikulum, untuk merancang materi pembelajaran dan untuk memandu kegiatan pembelajaran di dalam kelas atau setting kelas yang lain.

(Ahmad H. P, 2005: 15)

Berdasarkan pemikiran-pemikiran tersebut model pembelajaran dapat diartikan sebagai penerapan konsep-konsep tertentu dalam pembelajaran yang harus dikerjakan menurut langkah-langkah yang teratur dan bertahap, sistematis dan terorganisir, agar mencapai pengalaman belajar dan tujuan belajar tertentu, sekaligus merupakan pedoman bagi para pembelajar dalam pelaksanaan aktivitas pembelajaran.

Melihat fakta di atas maka jelaslah bahwa guru pendidikan jasmani perlu menerapkan model-model pembelajaran yang berbeda dalam rangka upaya

meningkatkan mutu pembelajaran Penjaskes di sekolah yang menarik, inovatif, dan kreatif dan di sesuaikan dengan perkembangan jiwa peserta didik.

Model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah model pembelajaran dengan penggunaan alat bantu. Model ini sangat sesuai dengan materi pendidikan jasmani di sekolah yang pencapaian tujuan pendidikannya melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Dengan penggunaan alat bantu diharapkan akan tercipta pembelajaran yang menyenangkan, menarik dan dapat meningkatkan motivasi/ semangat anak untuk melakukan gerak.

C. Modifikasi Alat

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. 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.

1. Pengertian modifikasi

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.

Dalam pendidikan pembaruan dapat diartikan suatu upaya sadar yang dilakukan untuk memperbaiki praktik pendidikan dengan sungguh-sungguh.

Pada kamus 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 dibagikan kepada siswa, dengan bertujuan agar mudah dipahami dan dapat dimengerti oleh peserta didik atau siswa.

Menurut Bahagia dan Suherman (2000: 1) Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat memperlancar dalam pembelajaran.

Perlunya modifikasi menurut Bahagia adalah untuk menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat memperlancar peserta didik dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan peserta didik dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat keterampilan yang lebih rendah menjadi tingkat keterampilan yang lebih tinggi. Lutan (1988) menjelaskan bahwa modifikasi adalah perubahan

keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya.

Perhatian yang besar dari para guru Pendidikan Jasmani terhadap kondisi alat belajar dan kreatifitas untuk merubahnya, apabila dirasakan kondisi alat belajar tersebut tidak sesuai dengan peserta didik. Lebih lanjut Kiram (1991:289) menerangkan hal sebagai berikut : “Bila alat yang digunakan yang sesuai dengan tuntutan kurikulum terlalu besar, kecil, ringan, rumit, dan sebagainya, ubalah alat yang digunakan tersebut sehingga memberikan kemudahan bagi peserta didik untuk menggunakannya”.

2. Tujuan Modifikasi

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.

Menurut Bahagia (2000:41) cara guru memodifikasi alat pembelajaran akan tercermin dari aktifitas pembelajaran yang diberikan guru dari mulai awal hingga akhir pembelajaran. Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang :

- 1).Modifikasi tujuan pembelajaran,
- 2).Modifikasi materi Pembelajaran, 3).Modifikasi kondisi lingkungan,
- 4).Modifikasi dalam evaluasi pembelajaran.

Menurut Bahagia dan Suherman (2000:41) modifikasi merupakan salah satu usaha para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) termasuk didalamnya *body scaling* atau penyesuaian dengan ukuran tubuh siswa yang sedang belajar. Aspek inilah yang harus selalu disajikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran penjas.

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi tingkat yang lebih tinggi.

Modifikasi yang berprinsip DAP diarahkan agar aktifitas belajar sesuai dengan tingkat perkembangan anak serta dapat membantu dan mendorong perubahan kemampuan belajar anak kearah perubahan yang lebih baik.

Hamalik dalam Azhar Arsyad (2005: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa.

Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu. Sudjana dan Rivai dalam Azhar Arsyad (2005: 24-25) mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu :

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga
4. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan dan lain-lain.

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 efisien.

Menurut Amir Hamzah (1988) Penekanan media pendidikan terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti: gambar, bagan, dan

grafik) sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi (seperti: benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh).

D. Konsep Belajar Motorik

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan 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 ketrampilan.

Menurut Sugiyanto,dkk (2004:19) belajar gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang menyebabkan timbulnya perubahan menetap dalam keterampilan. 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.

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

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. Menurut Schmid dalam Lutan (1988: 102) Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak.

Belajar gerak adalah sebagai tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan. Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon atau muskular, yang pada umumnya diekspedisikan dalam gerak tubuh atau bagian tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan belajar yang harus dilalui oleh anak didik untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap belajar prasyarat untuk taraf berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar Pendidikan Jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal.

Dalam proses untuk menyempurnakan suatu belajar gerak menurut Winkel (1984:54) berlangsung dalam tiga tahapan yaitu : 1) Tahap Kognitif, 2) Tahap Fiksasi, 3) Tahap Otomatis. Adapun tahap-tahapan dalam belajar gerak adalah sebagai berikut :

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan menurut Winkel (1984: 53) adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

2. Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Winkel (1984: 54) tahap latihan adalah tahap dimana siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari.

Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Winkel (1984: 55).

E. Permainan Bolavoli

Bolavoli 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 passing atas dan bawah, servis, smes dan bendungan atau *blok*.

Pada dasarnya prinsip bermain bolavoli 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 (Ma'mun dan Subroto, 2001:43).

Bola voli dimainkan oleh dua regu tiap regu terdiri dari enam pemain, dan tiap regunya berusaha melewatkan bola di atas net bolavoli 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).

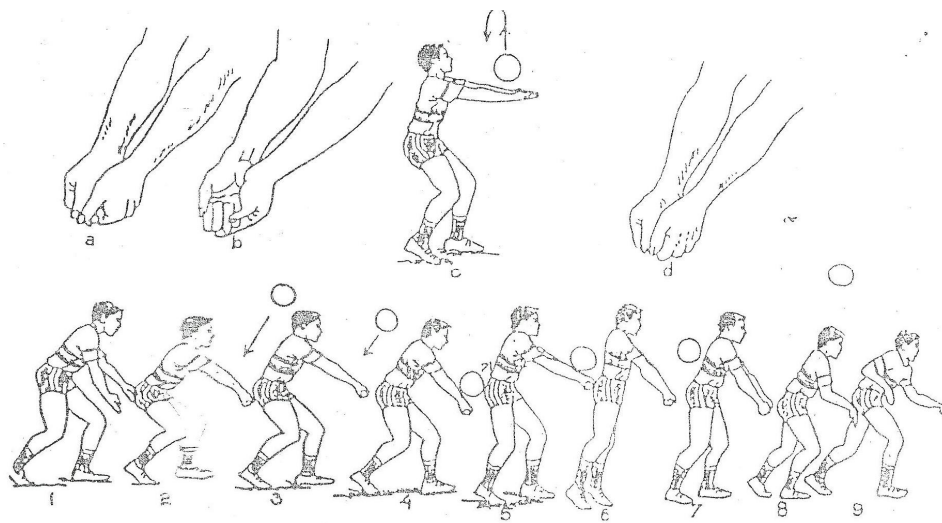
F. Passing

Yang dimaksud dengan passing di dalam permainan bolavoli adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. (Soetedjo 1993: 12).

1. Passing Bawah

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 papan 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 lintasannya 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 90^0 . Sebagai catatan perlu ditambahkan di sini bahwa bila sudut pantulnya tidak 90^0 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.



Gambar 1. Pasing Bawah
Adaptasi dari Permainan Dasar Bola Voli 1993

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. (Soetedjo 1993: 13)

2. Passing Atas

Sikap permulaan: pemain mengambil sikap siap normal. Dalam bermain bolavoli sikap siap normal adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan setimbang 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 lurus sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti lengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan, dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang harmonis, sedangkan pandangan ke arah jalanya bola. (Soetedjo 1993: 14).



Gambar 2. Passing Atas
Adaptasi dari Permainan Dasar Bola Voli 1993