

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan Jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, mentalnya. Pada kenyataannya, Pendidikan Jasmani adalah suatu kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia.

Dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam Muhajir (2007: 2) dijelaskan definisi Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif.

Disinilah pentingnya pendidikan jasmani, pendidikan jasmani menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan 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.

B. Belajar Gerak

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan. Gerak diartikan sebagai suatu proses perpindahan suatu benda dari suatu posisi keposisi lain yang dapat diamati secara objektif dalam suatu dimensi ruang dan waktu. Belajar gerak adalah belajara yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh. Proses belajar gerak berbentuk kegiatan mengamati gerakan dan kemudian mencoba menirukan berulang-ulang, menerapkan pola-pola gerak tertentu pada situasi tertentu yang dihadapi dan juga dalam bentuk kegiatan menciptakan pola-pola gerak baru untuk tujuan-tujuan tertentu. (Sugiyanto:1993:3)

Seseorang akan melakukan gerakan tertentu apabila mempunyai kemauan untuk bergerak dan merasa perlu untuk melakukan gerakan, akan melakukan suatu gerakan apabila mengerti gerakan apa yang harus dilakukan, dan

gerakan tertentu itu bila terwujud apabila fisik memiliki cukup kemampuan untuk bergerak. (Sugiyanto, 1993:3)

Menurut Lutan (1988) belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar memiliki pengertian yang luas, bisa berupa keterampilan fisik, verbal, intelektual, maupun sikap.

Menurut Bloom dalam Lutan (1988: 102) perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dapat dikelompokkan ke dalam 3 ranah, yaitu: a) kognitif, b) afektif, c) psikomotor.

Tugas utama dari belajar gerak adalah penerimaan segala informasi yang relevan tentang gerakan-gerakan yang dipelajari, kemudian mengolah dan menyusun informasi tersebut memungkinkan suatu realisasi secara optimal. 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.

Menurut Lutan (1988: 101) belajar motorik dapat menghasilkan perubahan yang relatif permanen, yaitu perubahan yang dapat bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama. Dalam menyempurnakan suatu keterampilan motorik dapat berlangsung dalam tiga tahapan yaitu :

a. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar motorik, pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan 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.

b. Tahap 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. Pada tahap latihan ini 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.

c. Tahap Otomatis

Setelah melakukan latihan gerakan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka akan memasuki tahap otomatis. Secara fisiologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri seseorang tersebut telah terjadi 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 penampilan gerakan semakin tepat dan konsisten.

Dan untuk mempelajari gerak maka guru Pendidikan Jasmani perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Kesiapan belajar. Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran. (Arma Abdullah, 1994)
- b. Menurut Lutan (1988) dalam mempelajari gerak faktor kesempatan belajar merupakan hal yang penting. Pemberian kesempatan yang cukup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam mengeksplorasi lingkungannya sangat penting. Bukan saja untuk perkembangan yang normal kelak setelah dewasa, tapi juga untuk perkembangan mental yang sehat. Jadi penting bagi orangtua atau guru untuk memberikan kesempatan anak belajar melalui gerak.
- c. Kesempatan latihan. Anak harus diberi waktu untuk latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai. Semakin banyak kesempatan berlatih, semakin banyak pengalaman gerak yang anak lakukan dan dapatkan.

Meskipun demikian, kualitas latihan jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya. (Arma Abdullah, 1994)

- d. Model yang baik. Dalam mempelajari motorik, meniru suatu model memainkan peran yang penting, maka untuk mempelajari suatu dengan baik, anak harus dapat mencontoh yang baik. Model yang ada harus merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.
- e. Bimbingan. Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan sesuatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali. Bimbingan dalam hal ini merupakan feed back.
- f. Motivasi. Besar kecilnya semangat usaha seseorang tergantung pada besar kecilnya motivasi yang dimilikinya.

C. Permainan Bola Voli

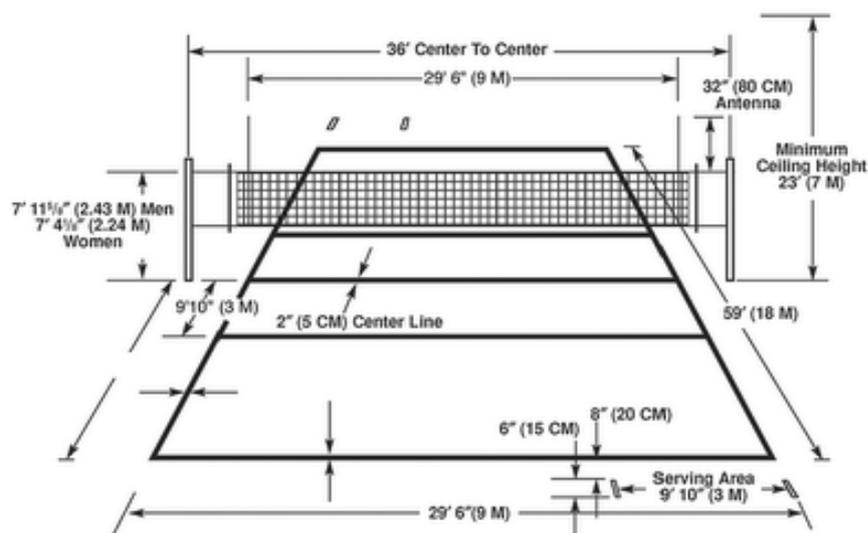
Juari dkk (2010: 74) permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan seorang ahli olahraga dari YMCA Holyoke Massachusetts Amerika Serikat permainan ini diberi nama mintonette pada tanggal 9 Februari 1895. Olahraga Mintonette tercipta setelah empat tahun diciptakannya olahraga permainan basketball oleh James Naismith. Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan kombinasi beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu

bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (*handball*). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Perubahan nama Mintonette menjadi volleyball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang masing-masing tim beranggotakan lima orang. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lawan.

Permainan bola voli dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain. Permainan ini dilaksanakan di lapangan bola voli dengan

ukuran 9 x 18 meter dengan bola yang terbuat dari kulit untuk bagian luar dan bagian dalamnya terbuat dari karet dengan ukuran keliling 65-57 cm dan berat bola 250-280 gram. Permainan bola voli termasuk cabang olahraga beregu, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya secara sportif. Dalam cabang olahraga beregu setiap pemain dituntut untuk memiliki keterampilan yang baik. Keterampilan individu ini yang nantinya dapat digunakan untuk memperoleh angka, dengan cara memantikan bola ke daerah lawan. Angka dapat diperoleh dari bermacam macam teknik, antara lain: teknik servis, passing, passing atas dan blok.



Gambar 1. Lapangan Bola Voli.



Gambar 2. Bola Voli.

D. Passing Atas

Juari dkk (2010: 75) passing adalah cara menerima atau mengoperkan bola kepada teman satu regu. Selain itu passing juga merupakan suatu langkah awal untuk menyusun pola serangan. Ada dua jenis *passing*, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

Menurut Barbara L. Viera (2000: 51) *passing* atas digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari bahu dan datang dengan sedikit kekuatan ke arah seorang pemain. Passing atas adalah cara terbaik untuk menguasai bola, dengan passing atas dapat mengirimkan bola yang tinggi dan mudah diterima oleh pengumpan.

Adapun tahapan melakukan passing atas adalah sebagai berikut :

1. Tahap persiapan
 - a. Bergerak ke arah bola
 - b. Siapkan posisi kedua kaki merenggang selebar bahu, lutut menekuk
 - c. Tangan terangkat sekitar 6 atau 8 inci di depan pelipis dan ibu jari ke arah mata
 - d. Melihat dari celah yang dibentuk tangan
 - e. Ikuti bola kesasaran
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Terima bola pada bagian belakang bawah
 - b. Terima dengan dua persendian teratas dari jari dan ibu jari
 - c. Luruskan tangan dan kaki ke arah sasaran
 - d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran

- e. Arahkan bola sesuai ketinggian yang diinginkan
 - f. Arahkan bola ke garis pinggir atau ke tangan penyerang
3. Tahap gerak lanjutan
- a. Luruskan tangan sepenuhnya
 - b. Arahkan bola kesasaran
 - c. Pinggul bergerak ke arah sasaran
 - d. Pindahkan berta badan ke arah sasaran
 - e. Bergerak ke arah umpan



Gambar 3. Gerak Dasar Passing Atas Bola Voli.

E. Strategi Pembelajaran

Menurut Depdiknas (2004), strategi pembelajaran merupakan kegiatan perencanaan yang dilakukan guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran untuk menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan guru

sebelum melaksanakan proses pembelajaran untuk menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung.

Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994) dalam Muhajir (2007:15) menyatakan bahwa strategi pembelajaran merujuk pada suatu proses mengatur lingkungan belajar. Setiap strategi merupakan gabungan beberapa variable. Variabel yang penting dalam strategi pembelajaran adalah metode penyampaian bahan ajar, pola organisasi yang digunakan guru untuk menyampaikan materi, dan bentuk komunikasi yang dipergunakan.

Secara rinci strategi pembelajaran seperti yang dikemukakan di atas dapat diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

1. Metode Pembelajaran (Teaching Method)

Menurut Griffin, Mitcheil, dan Oslin (1997); Joyce, Well dan Showers (1992); Magill (1993); Mosston dan Ashworth (1994); Singer dan Dick (1980) dalam Muhajir (2007:15) bahwa metode pembelajaran yang sering digunakan dalam pengajaran aktivitas jasmani sebanyak tujuh katagori. Ketujuh kategori metode tersebut dirinci sebagai berikut.

- a. Pendekatan pengetahuan-keterampilan (knowledge-skill approach) yang memiliki dua metode, yaitu metode ceramah (lecture) dan latihan (drill).
- b. Pendekatan sosialisasi (socialization approach) yang berdasarkan pandangan bahwa proses pendidikan harus diarahkan untuk selain meningkatkan keterampilan pribadi dan berkarya, juga keterampilan berinteraksi sosial dan hubungan manusiawi. Pendekatan ini memiliki

kelompok metode the social family, the information processing family, the personal family, the havioral system family, dan the professional skills.

- c. Pendekatan personalisasi yang berlandaskan atas pemikiran bahwa aktivitas jasmani dapat dipergunakan sebagai media untuk mengembangkan kualitas pribadi, metodenya adalah movement education (problem solving techniques).
- d. Pendekatan belajar (learning approach) yang berupaya untuk mempengaruhi kompetensi dan proses belajar anak dengan metode terprogram (programmed instruction), computer assisted instruction (CAI), dan metode kreativitas dan pemecahan masalah (creativity and problem solving).
- e. Pendekatan motor learning yang mengajarkan aktivitas jasmani berdasarkan klasifikasi keterampilan dan teori proses informasi yang diterima. Metode yang dikembangkan berdasarkan pendekatan ini adalah part-whole methods, dan modelling (demonstration).
- f. Spektrum gaya mengajar yang dikembangkan oleh Muska Mosston. Spektrum dikembangkan berdasarkan pemikiran bahwa pembelajaran merupakan interaksi antara guru-siswa dan pelaksanaan pembagian tanggungjawab. Metode yang ada dalam spectrum berjumlah sebelas, yaitu: (1) komando/command, (2) latihan/practice, (3) resiprokal/reciprocal, (4) uji mandiri/self check, (5) inklusi/inclusion, (6) penemuan terbimbing/guded discovery, (7) penemuan tunggal/convergen discovery, (8) penemuan beragam/divergent

production, (9) program individu/individual program, (10) inisiasi siswa/learner initiated, dan (11) pengajaran mandiri/self teaching.

- g. Pendekatan taktis permainan (tactical games approaches). Pendekatan yang dikembangkan oleh Universitas Loughborough untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenal situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak.

2. Pola Organisasi (Organizational Pattern)

Menurut Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994) dalam Muhajir (2007:15) bahwa pola organisasi digunakan untuk mengelompokkan siswa aktivitas jasmani agar metode yang diinginkan dapat dipergunakan. Pola dasar organisasi adalah kelas (classical), kelompok (group) dua atau lebih, dan individu (individual).

Pengajaran kelas menempatkan siswa dalam kelompok atau perorangan membagi kelas menjadi beberapa unit (kelompok atau individu) sehingga beberapa kegiatan dapat dikerjakan pada satu satuan waktu tertentu. Selain itu, ada beberapa bentuk formasi yang dapat digunakan, yaitu: berjajar, melingkar, setengah lingkaran, dan bergerombol.

3. Bentuk Komunikasi (Communication Mede)

Menurut Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994) dalam Muhajir (2007:15) bahwa bentuk komunikasi adalah bentuk interaksi yang dipilih guru untuk menyampaikan pesan. Pada umumnya, bentuk komunikasi adalah verbal

(lisan), written (tertulis seperti kertas tugas, kartu tugas), visual (poster), auditory (hasil rekaman atau pita kaset), dan gabungannya.

F. Metode Kelompok

Menurut Ibrahim (2000) pembelajaran kelompok adalah pembelajaran yang secara sadar dan sengaja mengembangkan interaksi yang saling asuh antar siswa untuk menghindari ketersinggungan dan kesalahpahaman yang menimbulkan permusuhan.

Sedangkan menurut Syaiful Bahri dan Aswan (2006: 63-64) pendekatan kelompok diperlukan untuk membina dan mengembangkan sikap social anak didik, sehingga terbina kesetiakawanan social dalam kelas. Anak didik dibiasakan hidup bersama, bekerjasama dalam kelompok sehingga baik yang memiliki kelebihan akan membantu temannya yang memiliki kekurangan. Persaingan yang positif pun terjadi di kelas dalam rangka untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Inilah yang diharapkan yakni anak didik yang aktif, kreatif dan mandiri.

Hasil penelitian melalui metode meta-analisis yang dilakukan oleh Johnson dan Johnson (1984) dalam Kunandar (2007) menunjukkan adanya berbagai keunggulan pembelajaran kelompok, yakni :

1. Memudahkan siswa melakukan penyesuaian sosial
2. Mengembangkan kegembiraan belajar yang sejati
3. Memungkinkan para siswa saling belajar mengenai sikap, keterampilan, informasi, perilaku social dan pandangan

4. Memungkinkan terbentuk dan berkembangnya nilai sosial dan komitmen
5. Meningkatkan kepekaan dan kesetiakawanan sosial
6. Menghilangkan sifat mementingkan diri sendiri/ egois dan egosentris
7. Menghilangkan siswa penderitaan akibat kesendirian atau keterasingan
8. Acuan bagi perkembangan kepribadian yang sehat dan terintegrasi
9. Membangun persahabatan yang dapat berlanjut hingga masa dewasa
10. Mencegah timbulnya gangguan kejiwaan
11. Mencegah terjadinya kenakalan dimasa remaja
12. Menimblkan perilaku rasional di masa remaja
13. Berbagai keterampilan social yang diperlukan untuk memelihara hubungan saling membutuhkan dapat diajarkan dan dipraktikkan
14. Meningkatkan rasa saling percaya kepada sesame manusia
15. Meningkatkan kemampuan memandang masalah dan situasi dari berbagai perspektif
16. Meningkatkan perasaan penuh makna mengenai arah dan tujuan hidup
17. Meningkatkan keyakinan terhadap ide atau gagasan sendiri
18. Meningkatkan kesediaan menggunakan ide orang lain yang dirasakan lebih baik
19. Meningkatkan motivasi belajar
20. Meningkatkan kegemaran berteman tanpa memandang perbedaan kemampuan, jenis kelamin, normal atau cacat, etnis, kelas social, agama dan orientasi tugas
21. Mengembangkan kesadaran bertanggung jawab dan menjaga perasaan
22. Meningkatkan sikap positif terhadap belajar dan pengalaman belajar

23. Meningkatkan keterampilan bergotong royong
24. Meningkatkan kepekaan psikologis
25. Meningkatkan sikap tenggang rasa
26. Meningkatkan kemampuan berpikir kreatif
27. Memungkinkan siswa mampu mengubah pandangan klise dan stereotip menjadi pandangan yang dinamis dan realistis
28. Meningkatkan rasa harga diri dan penerimaan diri
29. Memberikan harapan yang lebih besar bagi terbentuknya manusia dewasa yang mampu menjalin hubungan positif dengan sesame, baik ditempat kerja maupun masyarakat
30. Meningkatkan hubungan yang positif antara siswa dengan guru dan personel sekolah
31. Meningkatkan pandangan siswa terhadap guru yang bukan hanya sebagai penunjang keberhasilan akademik, tetapi perkembangan kepribadian yang sehat dan berintegritas
32. Meningkatkan pandangan siswa terhadap guru yang bukan hanya pengajar tetapi juga pendidik.

Menciptakan suasana belajar yang kooperatif bukan suatu pekerjaan mudah, tetapi diperlukan filosofi dan keilmuan cukup disertai dedikasi yang tinggi serta latihan yang serius dan terus menerus.

G. Hipotesis Tindakan

Menurut Kunandar (2009: 89) bahwa hipotesis dalam penelitian tindakan bukan hipotesis perbedaan atau hubungan melainkan hipotesis tindakan.

Rumusan hipotesis memuat tindakan yang diusulkan untuk menghasilkan perbaikan yang diinginkan.

Adapun rumusan hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah :

“Dengan metode kelompok dapat meningkatkan gerak dasar passing atas permainan bola voli pada siswa Kelas IV SDN 2 Sukadadi Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran”.