

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pendidikan Jasmani**

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.

Menurut pakar Pendidikan Jasmani Amerika Serikat, Nixon dan Jewett dalam Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 5) Pendidikan Jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas dasar kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial.

Pendidikan jasmani merupakan satu-satunya mata pelajaran di sekolah yang

menggunakan gerak sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan. Sesuai dengan pendapat Frost dalam Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 6) Pendidikan Jasmani terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu bila ia bergerak dan mempelajari gerak.

Jadi dari beberapa pengertian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani adalah merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu menyangkut tiga aspek: kognitif, afektif dan psikomotor.

## **B. Teori Belajar**

Pendidikan tidak lepas dari proses belajar. Kadang-kadang bahan pengajaran disamakan dengan pendidikan. Memang kedua pengertian itu identik, karena proses belajar itu berada dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Dengan kata lain pendidikan itu dilihat secara makro sedangkan pengajaran (proses belajar) itu dilihat secara mikro.

Kegiatan belajar dapat terjadi di mana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Seseorang dapat dikatakan belajar apabila di dalam dirinya terjadi perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak dapat mengerjakan sesuatu menjadi dapat mengerjakan sesuatu. Namun demikian tidak semua perubahan itu terjadi karena belajar, misalnya perkembangan anak dari tidak dapat berjalan menjadi berjalan. Perubahan tersebut terjadi bukan karena belajar tetapi karena proses kematangan.

Dalam menguasai teori belajar, seorang guru juga perlu mengetahui teori belajar sehingga dapat menjelaskan bagaimana seharusnya siswa belajar. Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan.

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defened as the modification or streng-thening of behavior through experiencing*) (Oemar Hamalik, 2008 : 36). Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan.

Robert M. Gagne dalam buku: *the conditioning of learning* mengemukakan bahwa: belajar adalah perubahan yang terjadi dalam kemampuan manusia setelah belajar secara terus menerus, bukan hanya disebabkan karena proses pertumbuhan saja. Gagne berkeyakinan bahwa belajar dipengaruhi oleh faktor dari luar diri dan faktor dalam diri dan keduanya saling berinteraksi. Hasil belajar merupakan perubahan penguasaan kemampuan teori maupun praktek yang relatif permanen (melekat) antara sebelum menerima proses pembelajaran dengan setelah proses pembelajaran berakhir.

Kegiatan belajar itu sendiri mempunyai cirri-ciri sebagai berikut :

- Belajar adalah kegiatan yang menghasilkan perubahan pada diri individu yang sedang belajar, baik actual maupun potensial;

- Perubahan tersebut pada pokoknya didapatkan karena kemampuan baru yang berlaku untuk waktu yang relative lama;
- Perubahan-perubahan itu terjadi karena usaha, bukan karena proses kematangan.

Belajar adalah suatu perubahan yang relatif pemanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan. (Nana Sujana, 1991: 5). Menurut Thorndike dalam Arma Abdulllah dan Agus Manadji (1994: 162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (respons).

Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan dan hukum pengaruh.

#### 1. Hukum kesiapan

Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar. Ini berarti dalam aktivitas pendidikan jasmani guru seharusnya dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak.

#### 2. Hukum latihan

Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih. Sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus. Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kemampuan anak, dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

### 3. Hukum pengaruh

Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada pendidikan jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Guru harus merencanakan model-model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan.

### **C. Belajar Gerak**

Menurut Schmidt dalam Lutan (1988: 102) belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku gerak.

Lebih lanjut Schmidt dalam Lutan (1988: 102) menyatakan bahwa belajar gerak mempunyai beberapa ciri, yaitu: a) merupakan rangkaian proses, b) menghasilkan kemampuan untuk merespon, c) tidak dapat diamati secara langsung, bersifat relatif permanen, d) sebagai hasil latihan, e) bisa menimbulkan efek negatif. 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.

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 ada tiga tahapan yaitu:

#### 1. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar motorik, dalam tahap ini seseorang harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang dilakukan dan juga 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. 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.

#### 2. Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan melalui adanya praktek secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen. Selama latihan harus adanya semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Pola gerakan sudah sampai pada

taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan semakin meningkat. 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

Setelah melakukan latihan gerakan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka akan memasuki tahap otomatis atau dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. 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, siswa telah dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

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

1. Kesiapan belajar. Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran. (Arma Abdullah, 1994)

2. 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.
3. 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)
4. 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.
5. 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 umpan balik.
6. Motivasi. Besar kecilnya semangat usaha seseorang tergantung pada besar kecilnya motivasi yang dimilikinya.



#### **D. Keterampilan Gerak Dasar**

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan SSP, 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 keterampilan.

Keterampilan adalah suatu yang dimiliki oleh seseorang berupa bakat atau kemampuan untuk melakukan suatu yang dapat menghasilkan, baik berupa gerak maupun kerajinan yang dapat dimanfaatkan. Pengertian gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu translasi atau rotasi maka dengan itu dapat ditentukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. Jadi pengertian Keterampilan motorik (gerak) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif, keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang disertai dengan kesadaran berfikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan. Dan dalam belajar motorik ( gerak ) diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan melalui gerak tubuh.

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. Lutan (1988) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Rusli mendefinisikan gerak lokomotor adalah “gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lompat dan berguling”. Gerak non lokomotor “adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik”. Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu 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.

Gerak dasar dalam permainan bola voli adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kegiatan bermain bola voli baik yang berkaitan dengan aktivitas dasar itu mencakup gerakan lokomotor dan keterampilan manipulatif, seperti sikap siap, passing bola dst.

#### **E. Permainan Bola Voli**

Menurut Suharno HP (1985 : 1), permainan bola voli adalah cabang beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net. Pantulan bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan. Maksud dan tujuan dari permainan ini adalah menjatuhkan bola di lapangan lawan melewati atas

net dengan syarat pantulan sempurna dan bersih sesuai dengan peraturan. Permainan dimulai dengan pukulan bola servis. Bola harus dipukul dengan satu tangan ke arah lapangan lawan melewati net. Setiap regu dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan untuk dikembalikan (kecuali perkenaan bola saat membendung). Dalam permainan bola voli hanya regu yang menang satu *rally* permainan memperoleh satu angka, hingga salah satu regu menang dalam pertandingan dengan terlebih dahulu mengumpulkan minimal dua puluh lima angka dan untuk set penentuan lima belas angka.

Permainan bola voli diciptakan dan dikembangkan pertama kali oleh William G. Morgan, seorang ahli olahraga dari YMCA Holyok. Permainan bola voli bermula dimainkan untuk aktivitas rekreasi, yaitu bagi para bangsawan. Permainan ini menjadi berkembang dan menjadi populer di daerah-daerah pariwisata dan dilakukan di lapangan terbuka, untuk pertama kalinya di Amerika Serikat. Setelah bola baru tercipta, William G. Morgan mendemonstrasikan cara memainkannya melalui permainan 2 (dua) regu di hadapan ahli-ahli olahraga YMCA yang sedang berkonfrensi di Psingfield College. Permainan ini diberi nama mintonette. Selanjutnya berganti nama menjadi volley berdasarkan pertimbangan tentang cara memainkan bola, yaitu memvoli yang berarti bola dipukul sebelum menyentuh tanah. Orientasi pembinaan permainan bola voli lebih mengarah pada pencapaian prestasi akan tetapi nilai rekreasinya tidak akan hilang. 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.

## F. Passing Bawah

Menurut M. Yunus (1992 : 79), *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

*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.. Berdasar pada macam teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli, maka teknik *passing* dibedakan meliputi teknik *passing bawah* dan teknik *passing* bawah.

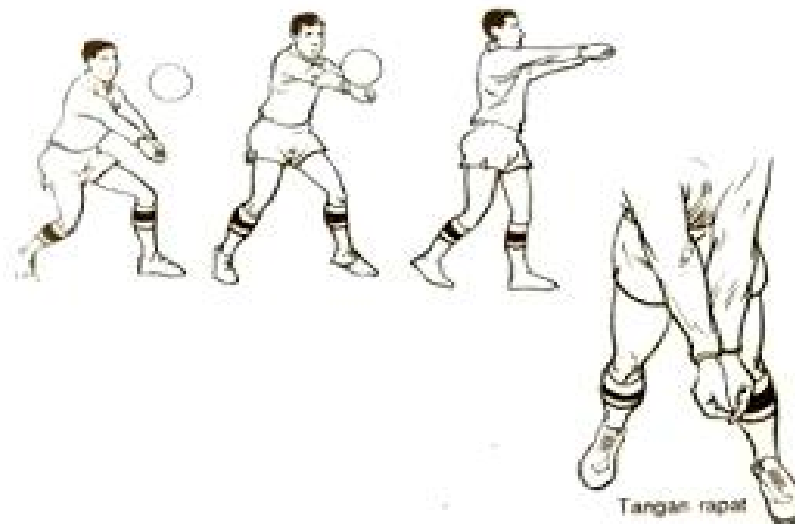
Menurut Barbara L. Viera (2000 : 20) adapun tahapan gerak dasar *passing* bawah adalah sebagai berikut :

1. Tahap persiapan
  - a. Bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
  - b. Posisi lutut ditekuk, kaki dibuka lebar bahu, dan tahan tubuh dalam posisi rendah
  - c. Genggam jemari tangan, bentuk landasan dengan lengan lurus sejajar dengan paha
  - d. Punggung lurus dan pandangan mata mengikuti pergerakan bola yang datang
2. Tahap pelaksanaan
  - a. Menerima bola di depan badan
  - b. Ulurkan lutut yang ditekuk, pinggul bergerak ke depan dan berat badan dialihkan ke depan

- c. Gerakkan landasan lengan ke sasaran bola, tetapi lengan tidak diayun
- d. Perhatikan saat bola menyentuh lengan

### 3. Tahap gerak lanjutan

- a. Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci
- b. Landasan mengikuti bola kesasaran
- c. Lengan harus sejajar di bawah bahu
- d. Pindahkan berat badan kearah sasaran



Gambar 1. Gerak Dasar Passing Bawah Bola Voli.

## G. Media Pembelajaran

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.

Proses Pembelajaran pada hakekatnya adalah proses komunikasi.

Pengalaman menunjukkan bahwa dalam komunikasi ini sering terjadi penyimpangan–penyimpangan sehingga komunikasi tersebut tidak efektif dan efisien. Penyebab penyimpangan dalam komunikasi pembelajaran antara lain adanya kecenderungan verbalisme dalam proses pembelajaran, ketidak siapan siswa, kurangnya minat, kegairahan siswa dan lain–lain.

Salah satu upaya untuk mengatasi hal–hal tersebut di atas ialah penggunaan media dalam proses pembelajaran. Ini disebabkan karena fungsi media dalam proses pembelajaran adalah sebagai penyaji stimulus (informasi, dan lain–lain) dan untuk meningkatkan keserasian dalam penerimaan informasi. Juga dalam hal–hal tertentu media mempunyai nilai–nilai praktis yang sangat bermanfaat baik bagi siswa maupun guru.

Menurut Azhar Arsyad (2005: 7) media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Tetapi ada sedikit perbedaan penggunaan istilah media dan alat bantu. Media adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, dan alat bantu (peraga) digunakan untuk membantu proses pembelajaran agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih konkret/jelas karena ada model atau replika yang dapat diamati siswa sehingga 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: 110) penekanan alat bantu belajar 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).

Bagi siswa media yang dipersiapkan dengan baik, didesain dan digambarkan dengan warna-warni yang serasi dapat menarik perhatian untuk berkonsentrasi pada materi yang sedang disajikan sehingga membangkitkan keinginan dan minat baru untuk belajar. Dengan media guru juga dapat mengatur kelas sehingga waktu belajar dapat dimanfaatkan dengan efisien. Manfaat yang lain adalah media dapat dirancang sedemikian rupa sehingga proses pembelajaran dapat terjadi kapan saja dan dimana saja tanpa tergantung kepada keberadaan seorang guru.

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.

Berkaitan dengan penyeragaman materi, guru mungkin mempunyai penafsiran yang beranekaragam tentang sesuatu hal. Melalui media, penafsiran yang beragam ini dapat direduksi dan disampaikan kepada siswa secara seragam. Setiap siswa yang melihat atau mendengar uraian melalui media yang sama akan menerima informasi persis sama dengan yang diterima oleh teman-temannya.

Proses pembelajaran menjadi lebih menarik karena media dapat menyampaikan informasi yang dapat didengar (audio) dan dapat dilihat (visual) sehingga dapat mendeskripsikan suatu masalah, suatu konsep, suatu proses atau suatu prosedur yang bersifat abstrak dan tidak lengkap menjadi lengkap dan jelas. Keingintahuan dapat bangkit melalui media. Untuk menghidupkan suasana kelas, media merangsang siswa bereaksi terhadap penjelasan guru, membuat siswa ikut tertawa atau ikut sedih. Media memungkinkan siswa menyentuh objek kajian pelajaran, membantu siswa mengkonkritkan sesuatu yang abstrak dan membantu guru menghindari suasana monoton.

Media memungkinkan proses pembelajaran lebih interaktif karena adanya interaksi langsung antara siswa dengan lingkungan. Tanpa media guru akan cenderung berbicara satu arah, namun dengan media guru dapat mengatur kelas sehingga siswa ikut pula menjadi aktif. Dengan menggunakan media, waktu lebih efisien. Seringkali seorang guru terpaksa menghabiskan waktu



yang cukup panjang untuk menjelaskan suatu konsep atau teori baru karena tidak menggunakan media, misalnya menerangkan teknik tangan renang gaya bebas pasti memerlukan banyak waktu jika guru hanya menggunakan metode ceramah tanpa alat bantu lain. Pada hal jika memanfaatkan media dengan baik, waktu yang dihabiskan pasti tidak sebanyak itu.

Penggunaan media tidak hanya membuat proses pembelajaran lebih efisien, tetapi materi pelajaran dapat diserap lebih mendalam. Siswa mungkin sudah memahami permasalahan melalui penjelasan guru. Pemahaman itu akan lebih baik lagi jika diperkaya dengan kegiatan melihat, menyentuh, merasakan atau mengalami melalui media. Di samping itu, media dapat memperkuat kecintaan dan apresiasi siswa terhadap ilmu pengetahuan dan proses mencari ilmu.

#### **H. Alat Modifikasi**

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien bahkan melakukan modifikasi yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 751) modifikasi artinya pengubahan, atau perubahan. Penggunaan alat modifikasi diharapkan dapat memotivasi anak melakukan tugas gerak yang diberikan. Sehingga pembelajaran Pendidikan Jasmani yang diharapkan tercapai.

Slameto (1995: 12) menyatakan proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dalam proses belajar mengajar peserta didik harus menunjukkan kegembiraan, semangat yang besar dan percaya diri. Atas dasar tersebut, guru berperan untuk menciptakan dan mempertahankan kelangsungan proses belajar mengajar, guna tercapainya tujuan belajar yang sudah ditetapkan.

Guru yang berfungsi sebagai fasilitator dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan keterampilan tersebut. Misalnya, mengubah berat-ringannya, besar-kecilnya, tinggi-rendahnya dan panjang-pendek peralatan yang digunakan.

Adapun modifikasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah bola voli diganti dengan bola plastik, kemudian latihan meluruskan kedua lengan membentuk landasan rata adalah dengan alat pegang dari tutup kaleng dan papan lingkaran.



Gambar 2. Bola Voli Standar dan Bola Plastik Modifikasi.



Gambar 3. Papasan Landasan Dari Tutup Kaleng dan Papan Lingkaran.

### I. Kerangka Berpikir

Untuk mengetahui apakah tindakan yang diberikan dalam pembelajaran Penjaskes dapat meningkatkan keterampilan siswa maka diperlukan suatu evaluasi. Evaluasi dilakukan setelah tindakan-tindakan yang kita rencanakan diberikan kepada siswa. Adapun evaluasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melihat hasil tes gerak dasar passing bawah bola voli setelah diberikan dua siklus dengan alat bantu berbeda. Namun kesemuanya itu dilakukan guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Dalam permainan bola voli, salah satu teknik yang harus dikuasai sebagai fondasi dasar adalah gerak dasar passing bawah. Passing dilakukan untuk menerima pukulan dari lawan, bisa juga untuk persiapan smasher melakukan smash. Untuk itu pada pelajaran sekolah dasar telah diperkenalkan gerak dasar passing bawah. Agar siswa sekolah dasar dapat belajar sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya maka alat-alat standar bola voli disesuaikan dengan anak. Hal ini dilakukan untuk mempermudah anak

belajar tugas gerak yang diperintahkan. Bola voli standar terkadang membuat anak merasa sakit setelah memukul bola, kesan tersebut membuat anak takut untuk mencoba lagi sehingga peneliti memilih untuk mengganti bola standar dengan menggunakan bola plastik yang lembut dan dapat juga memantul jika dipukul. Kemudian untuk melatih anak meluruskan kedua lengan saat mempassing bola adalah dengan memegang tutup kaleng atau papan lingkaran dikedua ujung tangan. Dengan ini siswa akan terbiasa untuk meluruskan lengannya saat bola datang.

Peneliti menduga dengan penggunaan alat-alat modifikasi yang sedemikian rupa akan memudahkan anak belajar passing bawah bola voli sehingga hasil belajar gerak dasar passing bawah akan menunjukkan peningkatan yang berarti.

#### **J. 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 penggunaan alat yang dimodifikasi dapat meningkatkan gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli untuk kelas V SDN 2 Tanjung Kemala Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus”.