

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

Di dalam penyelenggaraan Pendidikan sebagai proses dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup, Pendidikan Jasmani adalah alat yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia karena pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak manusia. Syarifuddin (1992, hlm. 6) mengemukakan bahwa

Gerak bagi manusia sebagai aktivitas Jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup yang sangat penting, yaitu sebagai dasar bagi manusia untuk belajar, baik untuk belajar mengenal alam sekitar dalam usaha memperoleh berbagai pengalaman berupa pengetahuan dan keterampilan, Wujud dari pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah berpangkal pada gerak murid. Pembelajaran tersebut menampilkan dirinya keluar, terutama dalam bentuk-bentuk aktivitas jasmaninya. Namun bukanlah semata-mata hanya berfungsi untuk merangsang dan mengembangkan organ-organ tubuh serta fungsinya saja, melainkan juga demi pembentukan dan pengembangan kepribadian yang utuh dan harmonis di dalam kehidupannya, yaitu dalam rangka membentuk manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri dan yang secara bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

Oleh karena itu, apabila program pengajaran Pendidikan Jasmani yang diselenggarakan di sekolah (khususnya SD) dapat terorganisasi dengan baik, maka Pendidikan Jasmani akan dapat memberikan sumbangan yang sangat berarti untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik di SD. Perkembangan tersebut meliputi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani yang harmonis baik dalam rangka menyiapkan peserta didik secara fisiologis yang mengarah kepada usaha-usaha keras yang berguna untuk meningkatkan kemantapan jasmani dan rohani dalam membantu mengembangkan kemampuan dan kepribadian, yang sangat besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri di dalam lingkungannya.

Syarifuddin (1992, hlm. 4) mengemukakan bahwa

Apabila program pendidikan jasmani yang diterapkan di SD dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya dengan diarahkan, dibimbing, dan dikembangkan secara wajar, maka Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang sangat penting bagi kehidupan peserta didik dan akan sangat berarti, serta bermanfaat dalam pendidikan. Dengan demikian, tidaklah berlebihan bila dikatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan sarana yang ampuh untuk mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan.

Dari pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani dapat mengembangkan kepribadian bagi seseorang yang melaksanakannya dalam tindakan yang nyata, yang di dalam aktivitasnya melibatkan unsur kerja keras, kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, dan menghargai lawan. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik akan memperoleh berbagai pengalaman yang terutama sangat erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, membiasakan hidup sehat, pengetahuan dan pengalaman terhadap sesama manusia. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, biasanya anak-anak sangat menyukai pembelajaran yang melibatkan gerak anggota tubuhnya. Anak-anak akan melibatkan seluruh anggota tubuhnya untuk bergerak. Dengan bergerak maka anak akan mendapat rangsangan dan membawa efek yang bagus untuk pertumbuhan badan.

B. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas fisik. Dalam Pendidikan Jasmani, peserta didik dituntut untuk bergerak dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sehingga mampu menjadikan peserta didik untuk tumbuh dan berkembang dalam melakukan aktivitas gerak. Syarifuddin (1993, hlm. 4) mengemukakan bahwa

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai yang positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Pengertian Jasmani yang berlaku antara tahun 1950-1966, adalah sebagai berikut: "Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan

potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah untuk kebulatan kepribadian manusia dengan cita-cita kemanusiaan”. Selain itu Menteri Negara Pemuda Olahraga dan Olahraga, mengemukakan: “Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai kegiatan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan”. Sedangkan Safari (2009, hlm. 8) mengemukakan bahwa “pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”.

Pendidikan Jasmani juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan yang di dalamnya ada proses pembelajaran. Apabila dibandingkan dengan proses pembelajaran mata pelajaran lain, proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat berbeda. Pendidikan Jasmani mengajak siswa untuk dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan keinginannya. Akan tetapi kenyataan di lapangan mengakibatkan pendidikan jasmani menjadi suatu pelajaran yang menjenuhkan, monoton, membosankan, dan melelahkan serta tidak relevan dengan konsep pendidikan jasmani itu sendiri. Sebagai contoh, ketika seorang guru pendidikan jasmani memberikan pembelajaran *passing* bawah, guru pendidikan jasmani harus memberikan pembelajaran dengan gerakan orientasi terlebih dahulu sebelum memulai pembelajaran inti. Sebelum melakukan gerakan *passing* bawah, guru pendidikan jasmani memberikan gerakan yang menjurus ke gerakan *passing* bawah seperti melakukan gerakan *passing* bawah tanpa bola, gerakan kaki, ayunan tangan dan pandangan saat menerima bola.

Pada dasarnya, Pendidikan Jasmani merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal, ke dalam aktivitas fisik itu sendiri. Dengan demikian, para guru Pendidikan Jasmani dituntut untuk mampu memanfaatkan aktivitas fisik, termasuk olahraga, untuk meraih tujuan pendidikan secara keseluruhan melalui penciptaan lingkungan

pengajaran yang kondusif dan melalui penerapan berbagai pendekatan teori belajar.

Dengan demikian, diharapkan dalam waktu jangka pendek paling tidak Pendidikan Jasmani diarahkan agar peserta didik memiliki kebugaran jasmani, kesenangan melakukan aktivitas fisik dan olahraga (gaya hidup aktif dan sehat), memiliki prestasi olahraga sesuai dengan tahapannya, dan memperoleh nilai-nilai pendidikan yang diperlukan bagi anak itu untuk bekal kehidupan sekarang maupun di masa yang akan datang.

Pakar di Amerika yang berpendirian bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan dari jasmani dan perlu diberikan dilembaga pendidikan karena aktivitas jasmani yang terbentuk latihan memberikan manfaat bagi peserta didik dalam bentuk kesegaran jasmani dan pemeliharaan kesehatan.

Pakar Pendidikan Jasmani pertama kali berpendapat bahwa: "Pendidikan Jasmani adalah Pendidikan melalui jasmani adalah Williams yaitu pakar pendidikan jasmani di Amerika Serikat. Menurut Williams dalam Abdullah dan mandji (1994, hlm. 3) menyatakan bahwa: " Pendidikan Jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai".

Dalam undang-undang No. 4 tahun 1950 tentang Dasar-dasar Pendidikan dan Pengajaran terdapat BAB VI pasal 9 tentang pendidikan jasmani, yang berbunyi "Pendidikan Jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha membuat bangsa Indonesia yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan kepada segala jenis sekolah". Dalam pasal 9 itu tidak ada penjelasan tentang makna Pendidikan Jasmani, hanya ada tujuan yang ingin dicapai, yaitu untuk keselarasan tumbuhannya badan dan perkembangan jiwa dan untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir dan batin.

Menurut Abdul Gafur dalam Abdullah dan munadji (1994, hlm. 5) mengemukakan bahwa "Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani

yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”.

Jadi, Pendidikan Jasmani adalah satu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif. Menurut Nixon dan Jewett (dalam Abdullah dan Manadji, 1994, hlm. 5) menyatakan bahwa

Pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atau kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respons yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial.

Definisi ini dapat dikatakan merupakan inti dari Pendidikan Jasmani karena tidak dihubungkan dengan tujuan Pendidikan Jasmani. Definisi ini menyetujui bahwa program Pendidikan Jasmani sekolah terutama terdiri dari satu lingkungan belajar khusus yang bercirikan banyak kondisi dan rangsang, yang dirancang khusus pula, yang diperuntukan memberikan kemungkinan bereaksi secara jasmaniah, sosial, emosional, dan intelektual. Dengan kondisi dan rancangan itu, peserta didik dapat berubah atau di didik ke arah yang diinginkan.

C. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar melibatkan aktivitas secara Jasmani, dan aktivitas nya bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Adapun tujuan pembelajaran pendidikan jasmani menurut Rusli (2001, hlm. 18) adalah:

- a. mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial;
- b. mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka jasmani.;
- c. memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali;
- d. mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan;

- e. berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang;
- f. menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Menurut Syarripudin (1992, hlm. 5) tujuan umum Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar, yaitu ”memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat”.

Sedangkan menurut Rosdiani (2013, hlm. 158) mengungkapkan bahwa ”Pendidikan Jasmani diarahkan pada tujuan secara keseluruhan (*multilateral*) seperti halnya tujuan pendidikan secara umum”.

Dari penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan individu secara fisik, mental, spritual, intelektual.

D. Manfaat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani tampil untuk mengatasi masalah dalam pembelajaran, sehingga kedudukannya di anggap penting. Menurut BSNP (2006, hlm. 17), manfaat Pendidikan Jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut.

- a. Memenuhi kebutuhan anak akan bergerak pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Didalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhinya kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, kian besar kemaslahatannya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri;
- b. Mengenalkan anak pada lingkungannya dan potensi dirinya. Pendidikan jasmani adalah waktu untuk “berbuat”. Sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Suasana kebahasaan yang di tawarkan dilapangan atau gedung olahraga sirna karena sekian lama terkurung di antara batas-batas ruang kelas. Keadaan ini benar-benar tdak sesuai dengan dorongan nalurinya. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya;
- c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna. Peranan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari. Pada usia SD tingkat

pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia-usia inilah kesempatan anak untuk mempelajari kesempatan gerak sedang tiba masa kritisnya. Konsekuensi, keterlantaran pembinaan pada masa ini sangat dipengaruhi terhadap perkembangan anak pada masa berikutnya;

- d. Menyalurkan energi yang berlebihan. Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energi secara optimal;
- e. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional. Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi sosial dan moral. Menurut para ahli pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

Kebutuhan anak akan bergerak pada saat ini kurang terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Hal ini merupakan dampak negatif dari kemajuan teknologi, yang mengungkung anak-anak dalam lingkungan teknologi kurang gerak, anak semakin asik dengan kesenangan seperti menonton TV atau bermain Video Game. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran jasmani anak semakin menurun.

Pendidikan jasmani memiliki manfaat yang sangat besar untuk perkembangan siswa. Bukan hanya aspek psikomotor yang dikembangkan tetapi juga aspek kognitif dan afektif. Dalam pembelajaran penjas siswa diajak untuk bermain dan bergerak sehingga pengalaman gerak siswa dapat berkembang.

Menurut Husdarta (2009, hlm. 14-15) manfaat pendidikan jasmani secara umum adalah sebagai berikut.

- a. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak
Pendidikan jasmani sesuai dengan kebutuhan siswa. Siswa bisa bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Kebutuhan siswa untuk bergerak terpenuhi dalam pembelajaran penjas dan berpengaruh besar terhadap kualitas pertumbuhan mereka.
- b. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya
Pendidikan jasmani membuat siswa tidak hanya mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar tetapi juga mengekspresikan dirinya melalui bermain dan bergerak. Siswa belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini siswa mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Pengalaman ini penting untuk merangsang pertumbuhan intelektual dan hubungan sosialnya.
- c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Pada masa usia Sekolah Dasar (SD) kesempatan siswa untuk mempelajari keterampilan gerak sedang tiba pada masa kritisnya. Konsekuensinya, ketelantaran pembinaan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak pada masa berikutnya.

- d. Menyalurkan energi yang berlebihan
Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Melalui pembelajaran penjas anak diajak untuk bermain dan bergerak sehingga energi yang berlebihan akan tersalurkan. Segera setelah menyalurkan energi yang berlebihan siswa akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya.
- e. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.
Pendidikan jasmani mengembangkan aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk “membentuk manusia seutuhnya”.

Menurut Rosdiani (2012, hlm. 37-39), secara umum manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup:

- a. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak.
- b. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya.
- c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna.
- d. Menyalurkan energi yang berlebihan.
- e. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Maka berdasarkan manfaat di atas, pendidikan jasmani banyak manfaatnya untuk perkembangan siswa dan membuat anak banyak pengalaman dalam bergerak dan membentuk pribadi anak melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani akan memberi siswa untuk memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

E. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan seseorang sebagai individu ataupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Yang mana didalamnya pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup yang sangat luas.

Syarifudin (1992, hlm. 5) mengatakan bahwa “ruang lingkup Pendidikan Jasmani yang di ajarkan disekolah dasar, mulai dari kelas I sampai kelas VI pada setiap caturwulannya ditekankan pada usaha memacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental emosional, dan sosial”. Jenis-jenis kegiatan yang diajarkan di dekolah dasar meliputi kegiatan pokok yang terdiri dari pengembangan kemampuan jasmani, atletik, senam, permainan. Selain itu kegiatan pilihan meliputi pancak silat, renang, bulu tangkis, tenis meja, sepak takraw, permainan tradisional

Ruang lingkup KTSP Pendidikan Jasmani (2006, hlm 138) mencakup perihal tentang.

- a. permainan dan olahraga meliputi: Olahraga Tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif, kasti, rounders, kipres, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, atletik, dan bela diri serta aktivitas lainnya;
- b. aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya;
- c. aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya;
- d. aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya;
- e. aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya;
- f. pendidikan di luar kelas meliputi: piknik/karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung;
- g. Kesehatan meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat indera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Berdasarkan pendapat di atas ruang lingkup penjas terbagi dalam tujuh macam yang di dalamnya terdiri dari beberapa aspek meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar sekolah dan kesehatan. Sedangkan menurut Mahendra (2004, hlm. 57-59) bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar

harus meliputi. 1) Kemampuan pengelolaan tubuh. 2) Keterampilan-keterampilan Dasar 3) Keterampilan-keterampilan khusus yang terspesialisasi.

Berdasarkan pendapat di atas pembelajaran penjas tidak hanya bermain dan bergerak tanpa mencapai tujuan tertentu. Pembelajaran penjas mengembangkan berbagai keterampilan seperti pengelolaan tubuh, keterampilan-keterampilan dasar, keterampilan-keterampilan khusus yang terspesialisasi yang menjembatani untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu.

F. Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Belajar pada prinsipnya adalah proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara siswa dengan sumbu-sumber atau objek belajar baik secara dirancang atau tanpa sengaja dirancang (Priyoananto, 2007). Kegiatan belajar tersebut dapat dihayati (dialami) oleh orang yang sedang belajar. Selain itu, kegiatan belajar juga dapat diamati oleh orang lain. Belajar yang dihayati seorang pelajar (siswa) ada hubungannya dengan usaha pembelajaran, yang dilakukan oleh pembelajar (guru).

Proses belajar mengajar itu, pada dasarnya terletak di tangan guru. Guru mempunyai peranan yang besar dalam menentukan pembelajaran yang menyangkut dengan kepentingan siswa dalam proses pembelajaran. Belajar mengajar berfungsi sebagai faktor keberhasilan serta ukuran keberhasilan suatu proses pembelajaran. Untuk itu, penting bagi guru Penjas dalam menentukan belajar mengajar sebelum proses pembelajaran dimulai.

Dalam pendidikan kesehatan di SD harus dilaksanakan melalui pengalaman langsung dalam pembinaan dan kebiasaan hidup yang sehat secara pribadi dan lingkungan. Yang menjadi perhatian dalam pendidikan kesehatan di SD ialah bagaimana mengaplikasikan pengetahuan, sikap, nilai dan perbuatan nyata yang berkenaan dengan pola hidup sehat. Untuk itu diperlukan model pembelajaran berbasis pendidikan kesehatan yang berorientasi pada perbuatan siswa, baik secara pribadi maupun lingkungan.

Peranan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar berfokus pada perkembangan aspek nilai-nilai dalam pertumbuhan, perkembangan dan perilaku anak didik.

Ateng (1992, hlm. 2) secara terperinci upaya untuk mengembangkan nilai-nilai tersebut diharapkan mampu melaksanakan Pendidikan Jasmani sebagai berikut.

1. Meningkatkan pembentukan gerak;
2. Meningkatkan Pembentukan prestasi;
3. Meningkatkan pembentukan sosial;
4. Meningkatkan pertumbuhan badan.

Sedangkan menurut Lutan (2001, hlm. 18) mengemukakan bahwa;

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial;
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka jasmani;
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali;
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.

Dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotor, domain kognitif dan afektif.

G. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas-kelas tinggi sekolah dasar yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam. Di Indonesia, kisaran usia sekolah dasar berada di antara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun sampai 12 tahun.

Karakteristik usia sekolah dasar memiliki karakteristik dengan anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau

belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran (Desmita, 2011, hlm. 35).

Adapun upaya-upaya sekolah untuk memfasilitasi perkembangan motorik secara fungsional menurut Yusuf, S dan Nani, M (2012, hlm. 60) diantaranya sebagai berikut.

1. Sekolah merancang pelajaran keterampilan yang bermanfaat bagi perkembangan atau kehidupan anak, seperti mengetik, menjahit, merupa, atau kerajinan tangan lainnya;
2. Sekolah memberikan pelajaran senam atau olahraga kepada para siswa, yang jenisnya disesuaikan dengan usia siswa;
3. Sekolah perlu merekrut (mangkat) guru-guru yang memiliki keahlian dalam bidang-bidang tersebut diatas;
4. Sekolah menyediakan sarana untuk keberlangsungan penyelenggaraan pelajaran tersebut, seperti alat-alat yang diperlukan, dan tempat atau lapang olahraga.

Menurut Havighurst (dalam Desmita, 2011, hlm. 35-36), tugas perkembangan anak sekolah dasar meliputi:

1. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik;
2. Membina hidup sehat;
3. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok;
4. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin;
5. Belajar membaca, menulis dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat;
6. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berpikir efektif .
7. Mengembangkan kata hati, moral dan nilai-nilai;
8. Mencapai kemandirian sosial;
9. Karakteristik perkembangan sosial.

Maka dari itu guru pada saat mengajar Pendidikan Jasmani hendaknya mengembangkan suatu proses pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan untuk bergerak, belajar dalam kelompok, dan memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran. Melalui bermain dapat dikembangkan kestabilan dan pengendalian emosi yang sangat penting bagi keseimbangan mental. Melalui bermain juga dapat dikembangkan kecepatan proses hubungan hidup antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok, bahkan antar negara dan bangsa sedunia.

H. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli sudah dikenal sejak abad pertengahan, terutama di negara-negara Romawi. Pada tahun 1893 di Jerman permainan seperti ini dikenal dengan nama "*Fans Ball*". Pada tahun 1895, William G Morgan seorang guru, Pendidikan Jasmani pada Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts mengembangkan permainan "*Fans Ball*" dengan nama "*Mintonette*", yang kemudian disempurnakan pada tahun 1896 dan oleh Prof.H.T. Halstead dari Springfield Massachusetts USA mengusulkan permainan ini dengan nama "*Volley Ball*".

Ada dua sistem permainan yang dikenal di dunia, yaitu sistem Internasional dan sistem Timur Jauh. Tetapi, dari kedua sistem tersebut yang lebih populer dan berkembang adalah sistem Internasional.

Bentuk lapangan dan peraturan permainan bola voli dalam sistem Internasional adalah sebagai berikut.

1. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, terbagi dua pada garis tengah sehingga masing-masing lapangan berukuran 9m dan 9m. Tiga meter dari garis tengah merupakan batas daerah serang.
2. Kedua lapangan dipisahkan oleh net dengan ketinggian putra 2,43 m dan putri 2,24 m.
3. Sistem rotasi dengan *passing* dilakukan dari bagian garis belakang lapangan permainan.
4. Kesempatan memainkan bola tidak lebih dari tiga kali kemudian harus segera diseberangkan ke daerah lawan.
5. Satu set terdiri dari 25 point dengan sistem penghitungan rally point. Pemenang ditentukan melalui kemenangan tiga set.

Namun dalam permainan bola voli juga terdapat permainan bola voli mini. Aturan permainan bola voli mini tersebut dapat diketahui sebagai berikut.

1. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 8 m dan lebar 16 m.
2. Ketinggian net untuk putra 2,10 m sedangkan untuk putri 2 m.

3. Setiap regunya terdiri dari 4 orang dengan cadangan 1 orang, dan pada saat permainan pemain bebas melakukan teknik baik pemain depan maupun pemain belakang.
4. Peraturan lain sama dengan peraturan yang mengacu pada peraturan PBVSI.

Menurut Yuyun & Toto (2010, hlm. 36) “Permainan bola voli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu”. Permainan bola voli adalah suatu bentuk permainan yang termasuk dalam cabang olahraga permainan. Voli artinya pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara sebelum bola jatuh ke tanah. Tujuan orang bermain bola voli berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif, kemudian berkembang ke tujuan-tujuan lain seperti di lingkungan persekolahan permainan bola voli digunakan sebagai salah satu sarana atau alat untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan.

Permainan bola voli meliputi *servis*, *passing*, *smash/spike* dan *block*. *Passing* merupakan pembelajaran dasar yang sangat penting dikuasai oleh siswa. Salah satu pembelajaran bola voli yang harus dilakukan siswa kali ini adalah *passing* bawah. *Passing* bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan maupun langsung ke lapangan lawan melalui di atas jaring. Untuk dapat menguasai pembelajaran *passing* bawah, diperlukan adanya latihan yang sistematis, sehingga siswa menguasai proses pembelajaran tersebut secara maksimal.

1. Pengertian Gerak Dasar

Telah kita ketahui bersama bahwa aktivitas pengembangan kemampuan anak dalam bergerak, terlihat sejak ia dapat melakukan gerakan berpindah dari tempat satu ke tempat lain (lokomosi). Teknik dasar adalah faktor utama selain kondisi fisik, taktik dan mental seorang pemain. Secara individu penguasaan teknik dasar bola voli akan mendukung penampilan seseorang pemain. Secara tim atau jika semua pemain menguasai teknik dasar bola voli dengan baik maka akan meningkatkan kualitas permainan, bahkan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapatlah dikemukakan bahwa yang dimaksud dengan pembentukan gerak (khususnya) pembentukan gerak dasar bola voli menurut Ahmadi (2007, hlm. 19) merupakan “suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang, diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain voli secara efektif”.

Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *block* dan *smesh* atau *spike*.

2. Pengertian Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Sehubungan dengan pentingnya teknik dalam permainan bola voli, maka setiap pemain atau calon guru Pendidikan Jasmani harus mempelajari teknik dasar permainan bola voli dengan baik. Adapun teknik dasar permainan bola voli sebagai berikut.

Macam-macam teknik dalam permainan bola voli:

1) *Servis*

Servis adalah suatu serangan pertama bagi regu yang melakukan servis.

2) *Passing*

a) *Passing* Bawah

Suatu gerakan untuk menahan smash, menerima bola dari bawah, mengoper bola dan menerima spike

b) *Passing* Atas

Passing adalah suatu gerakan yang berfungsi sebagai pertahanan, mengumpan, dan penyelamatan.

3) Umpan (*set up*)

Umpan atau set up adalah gerakan yang berfungsi untuk mengumpan bola.

4) Smash (*Spike*)

Smash adalah serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan.

5) Bendung (*block*)

Bending atau block adalah daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan atau menghalangi bola datang dari daerah lawan.

Dari kelima teknik dasar ini, yang menjadi objek penelitian adalah *passing*, khususnya pada *passing* bawah. Pengertian teknik menurut Yunus (1992, hlm.68) menyatakan bahwa ‘teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku’.

Teknik *Passing* Bawah adalah sebagai berikut.

1) Sikap permulaan

Sikap siap. Kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, kemudian saling berpegangan.

2) Gerakan Pelaksanaan

Ayunkan kedua tangan ke arah bola dengan sumber gerak pada persendian bahu dan sikut betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian *proksimal*

Dari lengan di atas dari pergelangan tangan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

3) Gerak Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki ke belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.

3. Teknik *Passing* Bawah Bola Voli

Menurut Yunus (1992, hlm. 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. Teknik *Passing* Bawah adalah sebagai berikut.

1) Sikap permulaan

Sikap siap. Kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibongkokkan ke depan berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, kemudian saling berpegangan.

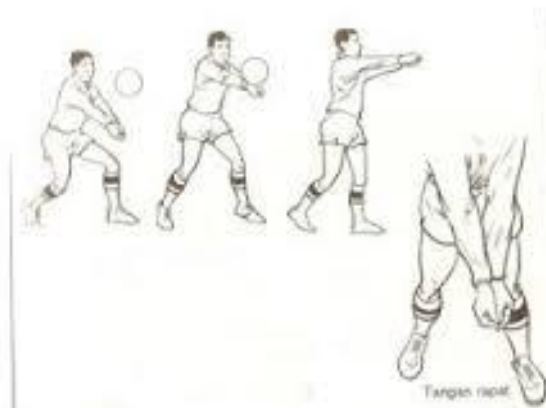


Gambar 2.1
Sikap permulaan *passing* bawah.

2) Gerakan Pelaksanaan

Ayunkan kedua tangan ke arah bola dengan sumber gerak pada persendian bahu dan sikut betul-betul dalam keadaan lurus.

Dari lengan di atas dari pergelangan tangan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.



Gambar 2.2
Sikap pelaksanaan *passing* bawah

3) Gerak Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki ke belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.



Gambar 2.3
Gerak lanjutan *passing* bawah

I. Pengertian Metode Pembelajaran

Metode menurut Hamalik (1993, hml. 27) adalah “metode merupakan salah satu strategi atau cara yang digunakan oleh guru dalam proses belajar mengajar”.

Pembelajaran adalah upaya maksimal dari seorang guru sebagai pengajaran seorang siswa sebagai pembelajar dalam merancang atau mengelola segala sesuatu hal yang berkaitan dengan proses kegiatan belajar yang maksimal. Mulyanto (2013, hml. 10)

Proses belajar mengajar merupakan interaksi berkelanjutan antara perilaku guru dan perilaku siswa. Dalam proses pelaksanaan belajar mengajar permainan bola voli terdapat empat faktor yang tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya, yaitu tujuan atau indikator yang ingin dicapai setelah pembelajaran selesai. Dalam hal ini adalah *passing* bawah permainan bola voli, metode yang dipilih serta teknik dan strateginya sesuai dengan karakter perkembangan anak serta materi dan yang berikutnya adalah alat evaluasi yang tepat untuk mengukur aktivitas siswa tersebut. Di antara keempat faktor tersebut, penuntasan tujuan penting untuk mencapai pengajaran permainan bola voli yang berhasil. Kedudukan tujuan penting untuk menentukan materi yang akan disajikan kepada para siswa. Salahsatu prinsip utama dalam Pendidikan Jasmani adalah partisipasi aktif siswa secara penuh dan merata oleh karena itu guru Pendidikan Jasmani harus memperhatikan kebutuhan setiap siswa

Seperti sudah dijelaskan di atas bahwa secara teknik gerakan dasar *passing* bawah terdiri dari tiga bagian yaitu: pertama sikap permulaan yang pada intinya mempersiapkan sikap ketika akan melakukan *passing*. Hal ini harus betul-betul diperhatikan agar perkenaan bola pada lengan dapat terjadi dengan sempurna sehingga pantulan bola akan berhasil dengan baik.

Pada langkah berikutnya adalah gerak pelaksanaan. Pada bagian ini para siswa harus betul-betul memperhatikan perkenaan bola pada tangan atau lengan dan yang paling penting harus dapat mengsinkronkan antara kecepatan bola datang dengan kecepatan ayunan lengan, sehingga hasil pantulan dapat dikendalikan sesuai dengan keinginan atau keperluan apakah bola ini untuk bertahan atau untuk dioperkan atau mungkin juga mematikan lawan.

Pada langkah terakhir yaitu gerak lanjutan yaitu setelah ayunan lengan mengenai bola kaki belakang melangkah ke depan sebagai upaya agar selalu melakukan *passing* dapat segera kembali pada posisi untuk kembali pada sikap menerima atau menjemput bola.

Pada kegiatan pembelajaran, tahapan pertama dilakukan melalui penjelasan dan demonstrasi oleh guru. Setelah itu, dilakukan secara bergantian dengan bola yang di umpan oleh guru. Kemudian siswa mengarahkan bola tersebut dengan *passing*.

Langkah-langkah pembelajaran *Passing* Bawah melalui Permainan Memantulkan Bola adalah sebagai berikut.

- a. Pada tahap awal para siswa diberi informasi tentang teknik dasar *passing* bawah yang benar. Kemudian mereka diberi kesempatan untuk melakukan secara perorangan, untuk mengetahui kemampuan awal secara umum, seperti yang telah dilakukan pada observasi data awal;
- b. Pada siklus I setiap siswa melakukan latihan teknik *passing* bawah secara individual dengan melambungkan bola ke dinding, setelah bola memantul baru dilakukan *passing* bawah, begitu seterusnya berulang-ulang;
- c. Pada siklus II dilakukan secara berkelompok dan diberi jarak, Dan ketika setelah diadakan evaluasi dilanjutkan *passing* bawah yang sebenarnya secara individu.
- d. Pada siklus III peneliti merencanakan pembelajaran *passing* bawah bola voli dilaksanakan dalam permainan dan setelah itu melakukan *passing* bawah bola voli dengan cara memantulkan bola ke dinding.

J. Hasil Penemuan Penelitian Lain yang Relevan

Berikut hasil penelitian lain yang relevan dan memperlihatkan adanya kaitan dengan penelitian yang dilakukan penulis dengan judul “Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar *Passing* Bawah Melalui Pantul Bola ke Dinding Di SDN Ketib Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang”.

1. Peneliti yang bernama Hendrik Suparli dengan judul pembelajaran *passing* bawah dengan tekanan udara bertahap di kelas IV SDN Banjarasih Kecamatan Jatinunggal Kabupaten Sumedang. Identifikasi masalah yang

ditemukan adalah siswa merasa kesulitan dalam melakukan latihan teknik dasar *passing* bawah. Data awal yang diperoleh sebelum dilaksanakannya tindakan dari 20 orang siswa adalah hampir semua siswa atau 100% belum lulus. Masuk pada siklus I, pembelajaran dengan mengatur tekanan udara bertahap meningkat menjadi 4 orang baik atau 20%, masuk pada siklus II pembelajaran dengan mengatur tekanan udara bertahap meningkat menjadi 11 orang atau 55%, masuk pada siklus III pembelajaran dengan mengatur tekanan udara bertahap meningkat menjadi 17 orang atau 85%.

2. Sumber hasil penelitian yang relevan lainnya yaitu peneliti yang bernama Aan.dengan judul “ Pembelajaran *Passing* Bawah Melalui Lambung Pantul Bola Pada Permainan Bola Voli Mini Pada Siswa Kelas IV SDN Cipelang Kecamatan Ujungjaya Kabupaten Sumedang”. Dari hasil observasi awal, diketahui adanya permasalahan, yakni sebagian besar siswa terutama siswa putrid merasa takut melakukan *passing* bawah bola voli, mereka kesakitan saat bola voli mengenai tangannya. Hal tersebut disebabkan oleh metode pembelajaran yang digunakan langsung menerapkan *passing* bawah bola voli sebenarnya, melalui praktik sesungguhnya data awal yang diperoleh sebelum dilaksanakannya tindakan adalah 35% lulus dari batas lulus, masuk pada pembelajaran pada siklus I dengan pembelajaran permainan lambung bola voli meningkat menjadi 60%, dan pada pembelajaran siklus II dengan pembelajaran lambung tangkap lebih meningkat menjadi 80%. Pada proses pembelajaran siklus III dengan pembelajaran permainan lambung tangkap lebih meningkat lagi menjadi 100%, dikarenakan besaran presentase telah mencapai batas lulus. Maka tindakan berhenti di siklus III.

K. Kerangka Berpikir

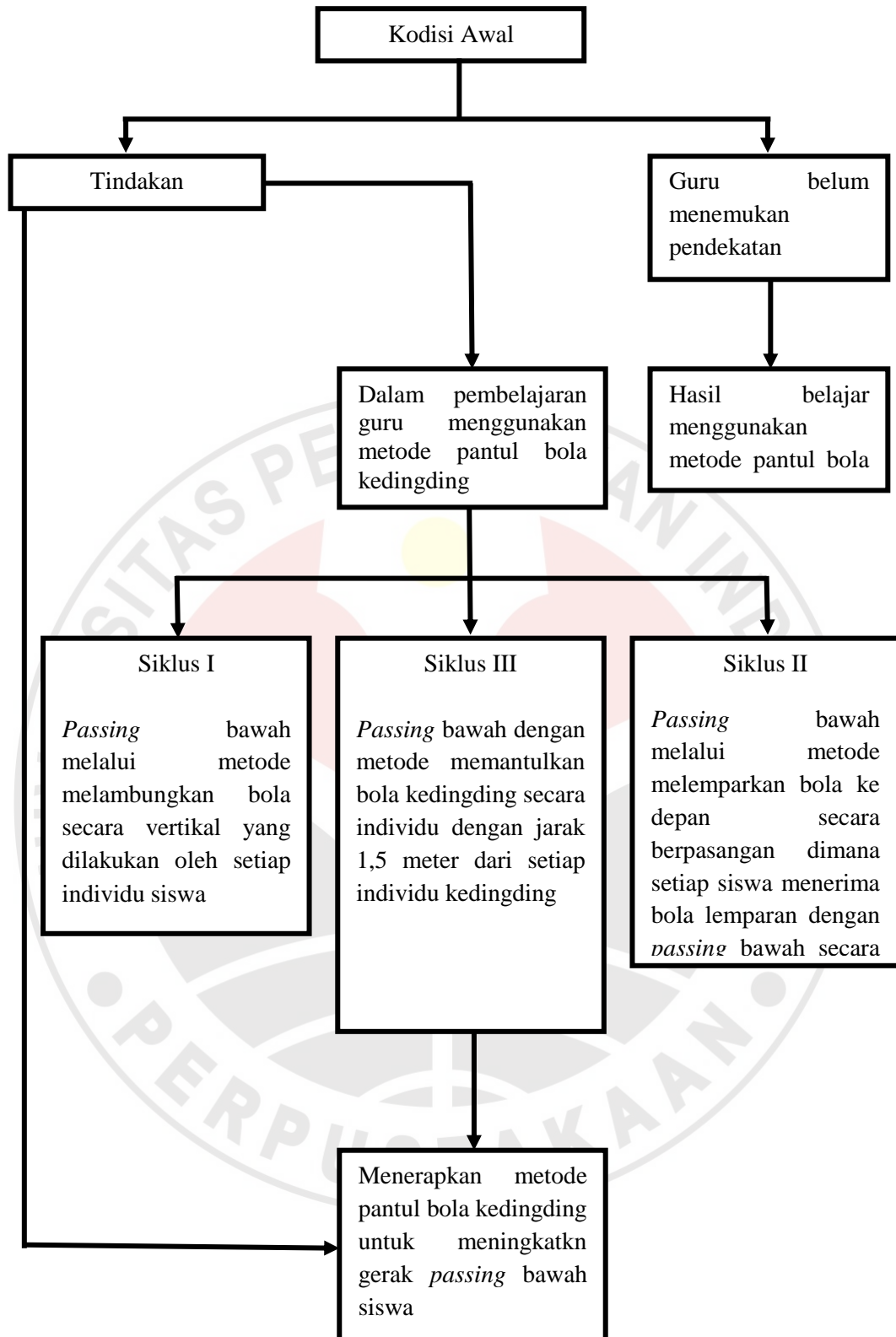
Kerangka berpikir merupakan argumentasi teoritik terhadap permasalahan yang dibahas (Trimo, 2007, hlm. 3). Selain itu (Sugiyono, 2008, hlm. 91) mengungkapkan bahwa “kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang ada dalam penelitian yang

akan dilakukan atau dapat dikatakan adanya pertautan antara variabel yang akan diteliti.

Objek yang akan diteliti adalah siswa kelas IV SDN Ketib, berdasarkan hasil analisis terhadap kegiatan pembelajaran *passing* bawah permainan bola voli siswa kelas IV SDN Ketib didapatkan sebuah gambaran tentang kegiatan pembelajaran dan hasil belajar yang tidak relevan dengan apa yang diharapkan.

Untuk mengetahui masalah dalam kegiatan pembelajaran dan hasil belajar siswa kelas IV Ketib tersebut kiranya diperlukan sebuah perbaikan baik dari segi perencanaan pembelajaran, kinerja guru maupun aktivitas siswa dan peningkatan hasil belajar. Dan untuk memenuhi tujuan yang ingin dicapai, sebagaimana yang diharapkan oleh guru yaitu meningkatkan kegiatan pembelajaran secara profesional dan hasil belajar siswa, maka diperlukan sebuah metode dan media pembelajaran yang relevan dengan materi pembelajaran dan tingkat kemampuan siswa dalam memahami materi yang dianggap sulit. Dari apa yang telah diungkapkan peneliti menggunakan metode pantul melalui media tembok yang dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan hasil belajarnya.

Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran *passing* bawah pada siswa kelas IV SDN ketib pada khususnya untuk meningkatkan tujuan pembelajaran yang di inginkan, dan secara umum penelitian ini pula dijadikan acuan oleh para pengajar untuk meningkatkan pembelajaran *passing* bawah bola voli.



Gambar 2. 4
Kerangka Berpikir

L. Hipotesis Tindakan

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah jika menggunakan metode memantulkan bola ke dinding dalam materi *passing* bawah bola voli, maka dapat meningkatkan gerak dasar *passing* bawah bola voli.

