

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu merupakan bagian dari pendidikan (Indra, 2001, hlm.18). Tujuannya untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir kritis, keterampilan bersosialisasi, penalaran, kontrol emosional, tindakan moral, aspek hidup sehat dan lingkungan yang baik dan bersih melalui aktivitas-aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis.

Menurut Kurikulum Sekolah Dasar (2004, hlm.3), menuliskan tujuan Pendidikan Jasmani sebagai berikut

- 1) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
- 2) Mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 3) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 4) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.
- 5) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat reaktif.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Lutan (2001, hlm.17) yang mengatakan bahwa:

Pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya. Dengan mempelajari pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Supandi (1992, hlm..39) bahwa “Gerak atau khususnya olahraga sangat berguna bagi kehidupan manusia”.

Mutohir (1997, hlm.118) mengatakan Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggotamasyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Kurikulum Sekolah Dasar (2004, hlm.3), menuliskan tujuan Pendidikan Jasmani sebagai berikut

- 1) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
- 2) Mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 3) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 4) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.
- 5) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat reaktif.

Abdulkadir (1992, hlm.2) bahwa tujuan penjas sebagai upaya mengembangkan nilai-nilai tersebut diharapkan mampu melaksanakan Pendidikan Jasmani sebagai berikut.

- 1) Meningkatkan pembentukan gerak.
Membentuk gerak peserta didik agar mengetahui arah dan tujuan gerak yang dilakukan.
Contoh :dalam melakukan semua kegiatan, peserta didik tau apa yang dihasilkan dari gerak tersebut.
- 2) Meningkatkan pembentukan prestasi.
Membentuk bakat peserta didik agar mengetahui bakat peserta didik dan dapat dikembangkan agar menjadi prestasi.
Contoh :Dengan pendidikan jasmani anak akan mempunyai bakat yang kemudian di salurkan menjadi prestasi.
- 3) Meningkatkan pembentukan sosial.
Membentuk kepribadian sosial peserta didik agar memahami lingkungan sosial di sekitar nya.
Contoh : memahami kegiatan-kegiatan yang terjadi di lingkungan sosial nya
- 4) Meningkatkan pertumbuhan badan.

Membentuk kondisi fisik peserta didik agar pertumbuhan badan bias lebih baik.

Contoh : mengetahui apa saja kegiatan yang membentuk pertumbuhan badan dengan baik.

Menurut Depdikbud (1993, hlm.1), mengemukakan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar bertujuan membantu siswa untuk peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani agar dapat:

- 1) Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis.
- 2) Terbentuknya sikap dan perilaku seperti : disiplin, kejujuran, serta mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku.
- 3) Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang serta kebiasaan hidup sehat.
- 4) Tersalurnya hasrat untuk bergerak dan tercapainya gerakan yang benar.
- 5) Meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, dan keterampilan gerak dasar.

Menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2006, hlm.175), tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 4) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 5) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, serta memiliki sifat yang positif.

c. Manfaat Pendidikan jasmani

Secara umum, manfaat Pendidikan Jasmani di sekolah sesuai yang tertuang dalam KTSP (Depdiknas, 2006, hlm.6) mencakup sebagai berikut.

- 1) Memenuhi kebutuhan anak akan gerak.
Pelaksanaan : kegiatan anak adalah bermain, dengan bermain, kebutuhan akan gerak anak terpenuhi.
Penerapan : bergerak dengan bermain adalah kegiatan yang dibutuhkan anak.

- 2) Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya.
Pelaksanaan : agar anak mengetahui potensi apa yang berada di lingkungannya untuk mengembangkan potensi dirinya.
Penerapan : dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang disenangi anak.
- 3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna.
Pelaksanaan : memberikan dasar-dasar kegiatan yang baik untuk dilakukan anak.
Penerapan : mengajarkan dasar-dasar teknik olah raga yang baik bila dalam kegiatan Pendidikan Jasmani.

d. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli pertama kali ditemukan diberinama Mintonette. Mintonette (Volley ball) diciptakan oleh William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). William G. Morgan dilahirkan di Lockport, New York pada tahun 1870, dan meninggal pada tahun 1942. William G. Morgan menciptakan permainan Mintonette ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh James Naismith.

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 pada masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dalam kesempatan itu, 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 lain (wilayah lawan).

Sukantika (1983, hlm.34), mengemukakan pengertian permainan bola voli sebagai berikut.

Permainan bola voli adalah suatu cabang permainan beregu yang dimainkan oleh dua grup berlawanan yang masing-masing regu menempati petak lapangan permainan yang dipisahkan oleh net. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Masing-masing grup berusaha untuk menyentuhkan bola ke lapangan lawannya dan hanya boleh memantulkan bola maksimal 3 kali di lapangan sendiri.

Syarifudin (1993, hlm.183), mengemukakan pengertian permainan bola voli sebagai berikut.

Permainan bola voli merupakan suatu bentuk permainan yang termasuk dalam cabang olahraga yang artinya pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara dan menjaga agar bola sebelum jatuh ke tanah.

Muhajir (2009, hlm.22), mengemukakan tujuan permainan bola voli sebagai berikut.

1. Mengetahui cara melakukan permainan bola voli.
2. Mengetahui jenis, serta tata cara melakukan *servis* dan *passing* dalam permainan bola voli.
3. Mengetahui jenis, serta tata cara melakukan umpan.
4. Mengetahui jenis, serta tata cara melakukan pukulan atau *spike* dan bendungan (*block*).
5. Mengetahui jenis, tata cara penyerangan.
6. Mengetahui kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh para pemain atau atlet, sehingga dapat dikembangkan kembali.

B. Pengertian Spike

Agar dapat melakukan permainan bola voli dengan baik, ada beberapa teknik yang harus dilakukan dengan benar *servis, passing, smash/spike, dan block*.

Miryanto (2006, hlm.128), mengemukakan pengertian *spike*.

“*spike* adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, apa bila pukulan bola lebih tinggi berada di atas net, maka bola dapat dipukul tajam ke bawah.”

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *spike* sangat penting untuk mematikan bola di daerah lapangan lawan.

Oleh karena itu, kalau hendak memenangkan pertandingan bola voli, harus menguasai teknik *spike* dengan baik, karena *spike* cara yang sangat jitu untuk mematikan bola di daerah lapangan lawan.

Untuk menguasai keahlian *spike* dengan sangat baik, diperlukan adanya latihan yang sistematis sehingga peserta didik dapat menguasai keahlian *spike* secara maksimal.

Proses gerakannya terdiri dari :

1. Langkah awal
2. Tolakan atau *take off*
3. Memukul bola saat menyerang di udara
4. Mendarat kembali setelah memukul
 - a. Awalan
 - (1) Badan berada di depan net.
 - (2) Melangkah mengejar bola.
 - (3) Mata tertuju pada arah datangnya bola.
 - b. Loncatan *spike*
 - (1) Meloncat dengan ketinggian maksimal.
 - (2) Tangan berada di atas net.
 - (3) Posisi badan berada di depan net.

c. Pukulan bola

- (1) Pada saat badan berada pada ketinggian maksimal, memukul bola pada raihan teringgi dengan tangan terbuka.
- (2) Pada saat akan memukul bola, pandangan tertuju pada bola.
- (3) Menjaga keseimbangan badan agar tidak terdorong ke net.

d. Pendaratan

- (1) Pada saat mendarat dengan kdua kaki dan dalam keadaan lentur.
- (2) Pada saat mendarat, kembali ke lapangan segerakan disusul dengan kembali ke posisi normal.

C. Pembelajaran Loncatan *Spike* Melalui Permainan Lompat Tali

1. Hubungan Antara Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Permainan

Hubungan Pendidikan Jasmani dengan Bermain dan Olahraga

Dalam memahami arti pendidikan jasmani, kita harus juga mempertimbangkan hubungan antara bermain (*play*) dan olahraga (*sport*), sebagai istilah yang lebih dahulu populer dan lebih sering digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari. Pemahaman tersebut akan membantu para guru atau masyarakat dalam memahami peranan dan fungsi pendidikan jasmani secara lebih konseptual.

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif. Ketika kita menunjuk pada olahraga sebagai aktivitas kompetitif yang

terorganisir, kita mengartikannya bahwa aktivitas itu sudah disempurnakan dan diformalkan hingga kadar tertentu, sehingga memiliki beberapa bentuk dan proses tetap yang terlibat. Peraturan, misalnya, baik tertulis maupun tak tertulis, digunakan atau dipakai dalam aktivitas tersebut, dan aturan atau prosedur tersebut tidak dapat diubah selama kegiatan berlangsung, kecuali atas kesepakatan semua pihak yang terlibat. Di atas semua pengertian itu, olahraga adalah aktivitas kompetitif. Kita tidak dapat mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi itu, olahraga berubah menjadi semata-mata bermain atau rekreasi. Bermain, karenanya pada satu saat menjadi olahraga, tetapi sebaliknya, olahraga tidak pernah hanya semata-mata bermain; karena aspek kompetitif teramat penting dalam hakikatnya.

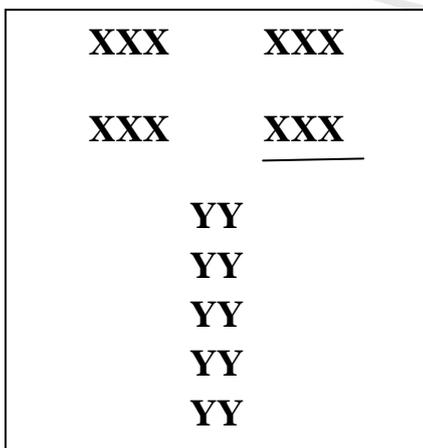
2. Permainan Yang Diterapkan

Permainan yang diterapkan adalah lompat tali, lompat tali adalah salah satu permainan yang bisa diterapkan untuk melatih loncatan sipe dalam permainan bola voli, karena permainan ini melatih tolakan dalam lompatan,

3. Kelebihan Permainan Lompat Tali

Kelebihan permainan lompat tali dalam penerapan untuk melatih loncatan *spike* dalam bola voli, permainan ini melatih tolakan lompatan, dalam permainan bola voli tolakan loncatan sangat diperlukan, karena itu permainan ini sangat membantu untuk melatih lompatan yang tinggi dan kekuatan kaki.

4. Penerapan Dalam Pembelajaran



Keterangan:

X= kelompok membentangkan tali

Y= kelompok yang bermain

Permainan Lompat Tali

Melalui penerapan permainan lompat tali dalam peningkatan loncatan *spike* bola voli, peneliti berkeyakinan bahwa masalah-masalah yang dihadapi peserta didik akan dapat teratasi.

D. Permainan Lompat Tali

Berikut ini pelaksanaan tahapan permainan lompat tali yang akan dilaksanakan.

a. Persiapan

- 1) Peserta didik melakukan peregangan statis dan dinamis
- 2) Peserta didik berdiri untuk membentuk dua kelompok
- 3) Peserta didik beradu tos untuk memilih kelompok yang akan bermain

b. Pelaksanaan

- 1) Kelompok yang kalah menjadi pembentang tali
- 2) Kelompok yang menang, bermain lompat tali ke dalam beberapa tahap
- 3) Ketika kelompok yang bermain melakukan kesalahan dengan menyentuh tali atau terkena tali, maka kelompok yang bermain bergiliran menjadi kelompok yang membentangkan.
- 4) Setelah seluruh peserta didik telah melakukan permainan semuanya, permainan berakhir.
- 5) Peserta didik melakukan pendinginan untuk memulihkan stamina.

E. Hasil Penelitian Lain Yang Relevan

Beberapa hasil penelitian dan karya tulis yang relevan sebagai acuan untuk melakukan penelitian tindakan kelas, diuraikan sebagai berikut.

1. Peneliti bernama Rijal Erfandiana dengan judul “Kontribusi Latihan Berpos Terhadap peningkatan Kemampuan *Spike* Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Siswa di SDN Ciranjang Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang”.

Hasil penilaian atau evaluasi pola latihan teknik dasar smash ini yaitu sebagai berikut. Latihan Berpos memberikan

kontribusi dibandingkan dengan latihan tanpa berpos terhadap peningkatan *spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa SDN Ciranjang Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang.

2. Sumber hasil penelitian yang relevan lainnya yaitu peneliti bernama Anton Hilman dengan judul. “Meningkatkan Kemampuan *Spike* Bola Voli Melalui Perubahan Ketinggian Net Di Kelas V SDN Genteng Kecamatan Talaga Kabupaten Majalengka”.

Hasil penelitiannya yaitu sebagai berikut. Keterampilan *Spike* Bola Voli siswa kelas V SDN Genteng Kecamatan Talaga Kabupaten Majalengka meningkat dengan Pembelajaran *Spike* menggunakan perubahan ketinggian net.

F. Hipotesis Tindakan

Kemampuan Gerak Dasar Loncatan *Spike* Bola Voli Siswa Kelas IV SDN Cikurubuk Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang akan meningkat jika pembelajaran *Spike* menggunakan permainan lompat tali.