

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah dasar mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pengalaman belajar seperti itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Selain itu pendidikan jasmani pun merupakan salah satu alat yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, khususnya pertumbuhan dan perkembangan gerak manusia yaitu gerak yang dibutuhkan manusia dalam aktivitas kesehariannya.

Menurut Nixom dan Corenz (dalam Safari I, 2013, hlm. 8) bahwa pendidikan jasmani adalah “pase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut”. Dengan kata lain 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.

Sedangkan menurut Bucher (dalam Safari I, 2013, hlm. 8) “kata pendidikan jasmani terdiri dari dua kata jasmani *physical* dan pendidikan *education*”.

Menurut Supandi (dalam Simon & Saputra, 2007, hlm. 6) bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah “suatu pendidikan yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas-aktivitas jasmani”.

Menurut (Mulyanto, 2014, hlm. 23) bahwa “pendidikan jasmani, gerak dasar, kemampuan fisik dasar dan kemampuan gerak perceptual”. Dengan kata lain pendidikan jasmani merupakan kondisi dari seorang manusia yang tidak bisa terpisahkan antara jasmani dan rohani.

Berbagai pengertian mengenai pendidikan jasmani telah dikemukakan oleh berbagai para ahli, yang secara garis besar pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak dalam bidang olahraga melalui aktivitas-aktivitas fisik atau tubuh secara jasmani dan rohani untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.

2. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Tujuan umum pendidikan jasmani selaras dengan tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam mengembangkan sumber daya manusia. Oleh karena itu, dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus memahami tentang tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar terlebih dahulu. Tujuan pendidikan jasmani secara sederhana menurut (Husdarta, 2009, hlm. 9) sebagai berikut:

- 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 aktivitas 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 keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

3. Manfaat Pendidikan Jasmani

Kehidupan disekolah kerap kali mencerminkan kehidupan siswa di rumah serta di lingkungan luar sekolah. Jika di sekolah anak kurang bergerak, maka di rumah keadaannya pun tidak jauh berbeda. Kecanggihan teknologi yang tersedia saat ini justru membuat anak berada di lingkungan kurang gerak, misalnya anak lebih senang menghabiskan waktu bermain dengan *video game*. Maka dari itu, tidak heran bila kekhawatiran akan kebugaran anak-anak masa kini semakin menurun.

Dikarenakan semakin rendahnya tingkat kebugaran jasmani, maka dapat di prediksi bahwa anak usia sekolah dasar pun memiliki kemungkinan penyakit yang biasa menyerang orang dewasa, seperti obesitas , jantung dan darah tinggi. Hal tersebut dapat diakibatkan karena kurang gerak. Selain itu, kebiasaan pola dan konsumsi makanan yang buruk pun dapat memperparah masalah kesehatan anak. Gizi makanan yang kurang terjamin, serta kebiasaan kurang gerak dapat menimbulkan penimbunan lemak dalam tubuh. Hal tersebut membuat peningkatan resiko menurunnya fungsi organ tubuh secara signifikan yang dialami sejak dini.

Penjas hadir untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya sangatlah penting. Melalui program-program pendidikan yang telah direncanakan dengan baik, anak dilibatkan dalam berbagai kegiatan fisik yang telah diatur intensitasnya. Pendidikan jasmani pun tetap menyediakan kesempatan bagi anak untuk menggali rasa ingin tahu dan kesempatan untuk mencoba , sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak usia sekolah dasar. Melalui pendidikan jasmanilah anak-anak dapat menyalurkan kebebasan bergerak dan berekspresi sembari merangsang pertumbuhan dan perkembangannya.

4. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Menurut (Rukmana, 2009) menyatakan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi, pendidikan jasmani, pendidikan olahraga, dan pendidikan kesehatan. Berikut pemaparannya.

- a. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang membantu mengembangkan aktivitas gerak tubuh anak dalam bidang olahraga.

- b. Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan gerak dalam cabang olahraga.
- c. Pendidikan kesehatan adalah pendidikan yang membentuk dan mengembangkan pengetahuan pandangan pola hidup sehat, serta dapat menerapkan pola hidup sehat di dalam kehidupan sehari-hari.

B. Pengertian Permainan Bola Voli

1. Pengertian Bola Voli

Permainan bola voli menuntut para pemainnya untuk dapat bergerak secara kuat dan cepat, tepat, terkoordinasi, seimbang, dan kadangkala menuntut untuk melakukan gerak yang lentur. Permainan bola voli mengajarkan juga kepada para pemainnya untuk dapat mengantisipasi gerak bola, lawan, dan teman seregu untuk selanjutnya memutuskan gerak dan perilaku apa yang harus ditampilkan saat bermain, sehingga bola dan permainan tetap dapat dikontrol dan dikendalikan.

Menurut Subroto dan Yudiana (2010, hlm. 25) Permainan bola voli adalah “permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu”. Tuntutan tersebut akan lebih nampak saat permainan berlangsung, saat para pemain menunjukkan keterampilannya mengolah bola, mematikan lawan, hingga memperoleh poin. Oleh sebab itu mulai dari tingkat sekolah dasar telah diajarkan mengenai keterampilan dasar permainan bola voli guna menciptakan bibit-bibit unggul bagi masa depan.

2. Pembelajaran *passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli

Passing adalah merupakan gerakan utama dalam permainan bola voli agar bola tetap hidup atau tidak mati. Menurut Somantri & Sujana (2009) bahwa “*passing* merupakan sikap seseorang pada saat menerima bola”. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu sikap permulaan, gerak pelaksanaan, serta gerak lanjutan.

a. Sikap permulaan

Sikap permulaan dilakukan dengan cara mengambil sikap tiap normal dalam permainan bola voli, yaitu kedua lekuk ditekuk dengan badan sedikit dibongkokkan ke depan. Berat badan menumpuk pada telapak kaki bagian depan

untuk mendapatkan suatu keseimbangan agar dapat lebih mudag dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu: punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

b. Gerakan Pelaksanaan

Pada gerakan pelaksanaan, ayunkan kedua tangan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

c. Gerak Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dari bahu atau badan. Hal yang harus diperhatikan agar *passing* bawah tersebut dapat diteruskan oleh pengumpan (toser) dengan benar, yaitu:

- 1) Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.
- 2) Kedua telapak tangan dirapatkan, satu dengan yang lainnya.
- 3) Gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola.
- 4) Diusahakan agar tidak memberikan tenaga yang terlalu besar (dilawan) saat menerima bola dari lawan, terutama apabila lawan melakukan service melayang *jump service*.

Untuk melakukan *passing* bawah, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu sikap permulaan, gerak pelaksanaan, serta gerak lanjutan (Somantri dan Sudjana, 2009: 26). Berikut ini tahapan gerak melakukan *passing* bawah permainan bola voli:

1. Sikap Permulaan

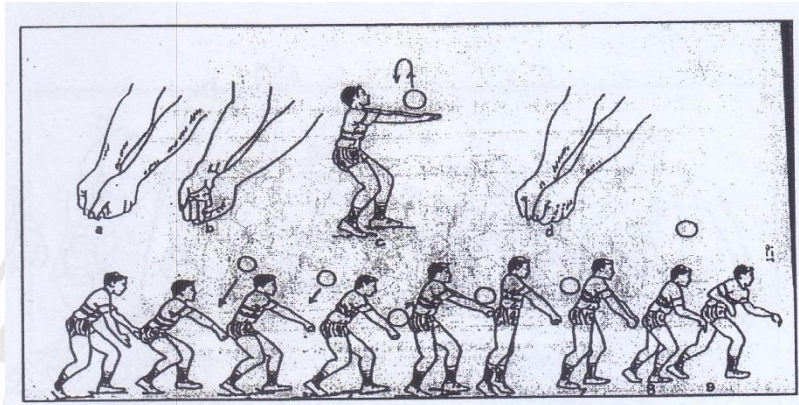
Sikap permulaan dilakukan dengan cara mengambil sikap siap dalam permainan bola voli, yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukan ke depan, berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan agar seimbang dan dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah.

2. Gerakan Pelaksanaan

Pada gerakan pelaksanaan, ayunkan kedua tangan ke arah bola, dengan arah gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

3. Gerak Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali.



Gambar 2.1 Posisi Lengan dan Gerak Pas Bawah
(Subroto & Yudiana 2010)

3. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu jenis permainan tim. Dalam permainan ini setiap orang mempunyai tanggungjawab yang sama, yaitu untuk memenangkan permainan. Untuk dapat melakukan permainan bola voli dengan baik, seorang pemain harus mempunyai kemampuan fisik yang baik, juga diperlukan semangat untuk mau mengejar bola kemanapun jatuhnya. Semua kemampuan dalam permainan bola voli tidak akan tumbuh begitu saja, tetapi harus melalui latihan yang dilakukan secara terencana dan teratur.

Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli antara lain *service*, *passing*, *smash*, mengumpan, serta membendung atau memblok. Berikut ini beberapa teknik dasar permainan bola voli:

a. *Service*

1) *Service* Bawah

2) *Service Atas*

b. *Passing*

1) *Passing atas*

2) *Passing Bawah*

Passing bawah juga terbagi menjadi dua yaitu:

a) *Passing* bawah satu tangan sambil menjatuhkan diri ke samping

b) *Passing Bawah Satu Tangan Dengan Meluncur Ke Depan*

c. *Smahs*

d. Umpan

e. Bendungan (*block*)

C. Media Pembelajaran *Passing Bawah* Melalui Media Papan

1. Media

Menurut Saptani & Sudin (2009, hlm. 2) kata *media* berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Dengan kata lain media adalah salahsatu bentuk perantara di dalam permainan bola voli untuk saling bekerja sama di dalam lapangan saat bermain.

2. Media Pembelajaran

Media pembelajaran sarana dalam proses belajar dimana dapat mencapai keberhasilan dengan menggunakan media tersebut. Sedangkan menurut Saptani & Sudin (2009) bahwa “media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam proses belajar mengajar yang berupa perangkat keras maupun perangkat lunak untuk mencapai proses dan hasil pembelajaran secara efektif dan efisien, serta tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan mudah.

3. *Passing Bawah* Melalui Media Papan

Dalam penelitian ini penulis tertarik untuk menggunakan media papan yang di tempel di tangan dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli. Dikarenakan setelah penulis melakukan penelitian untuk mengambil data awal di SDN Cikawung Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang. masih banyak sekali siswa yang belum benar untuk melakukan *passing* bawah bola voli. Diantaranya, tangan yang masih ditekuk saat mem*passing* bola, posisi kaki yang kurang di

tekuk, dan posisi badan yang masih berdiri saat melakukan *passing* bawah bola voli. Maka dari itu penulis tertarik untuk menggunakan media papan agar siswa dapat melakukan *passing* bawah bola voli dengan benar.

D. Kajian yang Relevan

A. Fadilah Muhammad Fajar (2013): Meningkatkan Gerak Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Modifikasi Ketinggian Net Pada Siswa Kelas V SDN Sukamanah Kecamatan Cisalak Kabupaten Subang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil belajar siswa kelas V SDN Sukamanah dalam melakukan *passing* bawah dalam pembelajaran bola voli. Ini disebabkan karena pembelajaran *passing* bawah yang langsung pada materi inti yang tidak dikemas dahulu dalam bentuk permainan dan penggunaan metode belajar komando yang diterapkan guru sehingga membuat siswa kurang bisa mengikuti pembelajaran tersebut dengan baik dikarenakan hasil *passing* bawah bola yang kurang optimal, karena siswa kurang memahami tentang gerak dasar bola voli, sehingga hasilnya tidak sesuai dengan 70 batas nilai tuntas KKM. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dan guru dari segi perencanaan, pelaksanaan dan hasil belajar. Metode penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang menggunakan model Spiral Kemmis & Taggart yang meliputi perencanaan, penerapan tindakan, observasi dan refleksi. Peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli kelas V SDN Sukamanah Kecamatan Cisalak Kabupaten Subang dengan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui modifikasi ketinggian net. Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan yang dilakukan sebanyak tiga siklus, jumlah siswa yang tuntas mengalami peningkatan. Pada data awal, siswa yang mampu melakukan *passing* bawah baru mencapai 25% atau 10 siswa dari 40 siswa, pada siklus I, siswa yang tuntas sebanyak 45% atau 18 siswa dari 40 siswa, sedangkan pada siklus II, siswa yang mampu melakukan *passing* bawah adalah 70% atau 28 siswa dari 40 siswa dan yang terakhir pada siklus III, siswa yang mampu melakukan *passing* bawah adalah 95% atau 38 siswa dari 40 siswa. Dengan demikian, terbukti dari hasil penelitian didapat bahwa pembelajaran

passing bawah bola voli melalui modifikasi ketinggian net dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli.

B. Hermawan Dadang (2014): Meningkatkan Gerak Dasar *Passing* Bawah Melalui Permainan Memantulkan Bola Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IV SDN Boros Kecamatan Tanjungkerta Kabupaten Sumedang.

Berdasarkan penelitian awal diketahui adanya permasalahan yakni, hampir sebagian besar siswa belum mampu melakukan *passing* bawah bola voli. Kenyataan tersebut dikarenakan murid takut untuk melakukan *passing* bawah dan faktor mengajar yang berorientasi pada guru dan kurangnya variasi mengajar. Untuk mengatasi masalah tersebut, dilakukanlah memantulan bola. Diterapkannya metode pembelajaran permainan memantulkan bola, karena dalam pembelajaran ini siswa diberi banyak kesempatan untuk lebih menguasai melakukan *passing* bawah bola voli. Sehingga terciptalah situasi belajar yang menyenangkan dan motivasi untuk lebih menguasai pembelajaran *passing* bawah, diterapkan hasil belajar siswa dalam meningkatkan gerak dasar *passing* bawah dapat lebih meningkat. Adapun penelitiannya menggunakan metode penelitian tindakan kelas dan pendekatannya dengan menerapkan pendekatan kualitatif. Dengan metode pembelajaran melalui permainan memantulkan bola dapat meningkatkan gerak dasar *passing* bawah siswa kelas IV SDN Boros. Hasil yang diperoleh pada data awal perencanaan pembelajaran 50,4%, pelaksanaan pembelajaran 49,2%, aktivitas siswa 36,4%, dan hasil belajar 27,3%. Hasil yang diperoleh pada siklus I perencanaan pembelajaran 61,6%, pelaksanaan pembelajaran 68,3%, aktivitas siswa 54,5%, dan hasil belajar siswa 54,5%. Hasil yang diperoleh pada siklus II perencanaan pembelajaran 77,4%, pelaksanaan pembelajaran 83,3%, aktivitas siswa 81,8%, dan hasil belajar siswa 72,7%. Hasil yang diperoleh pada siklus III perencanaan pembelajaran 90,9%, pelaksanaan pembelajaran 92,9%, aktivitas siswa 90,9%, dan hasil belajar siswa 90,9%, dengan angka tersebut maka target yang ditentukan pun telah tercapai. Dengan diharapkannya pembelajaran melalui permainan memantulkan bola dalam pembelajaran gerak dasar *passing* bawah bola voli, maka kemampuan siswa di kelas IV SDN Boros Kecamatan Tanjungkerta Kabupaten Sumedang dalam pembelajaran gerak dasar *passing* bawah bola voli menjadi meningkat.

C. Suryani Neni (2011): Meningkatkan Gerak Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Media Simpai Pada Siswa Kelas V SDN Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan gerak dasar *passing* bawah bola voli pada siswa kelas V SD Negeri Wargaluyu sebagai akibat kurangnya guru penjas melakukan modifikasi terhadap pembelajaran, khususnya pembelajaran gerak dasar *passing* bawah. Rendahnya keterlibatan siswa dalam kegiatan belajarnya karena penyajian bahan ajar yang kurang sesuai dengan karakteristik siswa yang didominasi oleh aktivitas bermain.

Penelitian ini mencoba memfokuskan pada upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing* bawah pada siswa kelas V SD Negeri Wargaluyu melalui media simpai dalam strategi pembelajaran penjas. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode penelitian kelas (*class action reasearch*) yang terdiri dari tiga tindakan yang diberikan kepada subjek penelitian (siswa kelas V SD Negeri Wargaluyu yang berjumlah 18 orang). Target pencapaian penelitian ini adalah lebih dari 70% sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM). Untuk mengetahui tingkat pencapaiannya dipergunakan format observasi sebagai instrumen penelitian.

Hasil analisis data membuktikan bahwa melalui media simpai telah mampu meningkatkan persentasi gerak dasar *passing* bawah sesuai dengan tujuan pembelajaran. Sebagai akumulasi dari semua keterampilan gerak dasar *passing* bawah dalam bola voli ini pada tes awal ketuntasan baru mencapai 33% atau 6 siswa, siklus I ada peningkatan menjadi 50% atau 9 siswa, siklus II 66% atau 12 siswa dan siklus III 83% atau 15 siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran melalui media simpai selama tindakan dalam tiga siklus telah mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar *passing* bawah pada siswa kelas V SD Negeri Wargaluyu.

E. Hipotesis Tindakan

Dari permasalahan yang muncul pada saat pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli peneliti menerapkan

media pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar *passing* bawah. Berdasarkan analisis tindakan, maka hipotesis tindakan yang dirumuskan oleh peneliti adalah “Jika Media Papan yang ditempel di tangan dalam Pembelajaran *Passing* bawah Bola Voli, maka Pembelajaran Gerak Dasar *Passing* bawah di Kelas V SDN Cikawung Akan Meningkatkan”.

