

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih luas lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya.

Pendidikan jasmani juga adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain 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, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang di sajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dalam olahraga. Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik.

Melalui proses pendidikan jasmani diharapkan adanya perubahan tingkah laku peserta didik. Proses belajar tersebut karena adanya rangsangan yang dilakukan oleh guru, guru memberikan rangsangan dengan berbagai pengalaman belajar gerak dan siswa membalas dengan respon melalui aktivitas jasmani. Melalui proses inilah maka akan terjadi perubahan perilaku pada peserta didik.

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Penjas bukan merupakan dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan.

Tujuan umum pendidikan jasmani selaras dengan tujuan umum pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan, tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Belajar melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani siswa diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman gerak terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani.

Pendidikan jasmani sering didefinisikan dalam redaksi yang beragam, namun pada umumnya pandangan tersebut didasarkan pada bagaimana orang tersebut memandang manusia itu sendiri. Pandangan tradisional menganggap bahwa manusia itu terdiri dari dua komponen utama yaitu jasmani dan rohani. Jika jasmani dan rohani dipandang sebagai dua bagian yang terpisah, maka pendidikan jasmani adalah pendidikan untuk jasmani. Jasmani menunjukkan kepada hal-hal yang mengenai jasad yang berhubungan dengan tubuh atau badan manusia sebagai rohani yang menunjukkan kepada segala sesuatu yang mengenai roh. Pandangan ini menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri dari bagian-bagian yang dipilah-pilah.

Perkembangan jasmani anak tidak semata-mata bergantung pada proses kematangan, perkembangan itu juga di pengaruhi oleh pengalaman gerak mereka baik ditinjau dari aspek mutu maupun banyaknya pengalaman gerak.

Menurut Mulyanto (2013, hlm. 27) menjelaskan mengenai pendidikan jasmani bahwa

Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dengan kata lain proses pendidikan berlangsung melalui pelaksanaan aktivitas jasmani, bermain dan kegiatan olahraga. Wujud dari proses belajar pendidikan jasmani adalah perkembangan yang menyeluruh yaitu psikomotorik, kognitif dan afektif. Ketiga aspek perkembangan meruakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan antara satu

dengan lainnya yang pada hakikatnya merupakan kesatuan jiwa dan raga atau jasmani dan rohani.

Freeman (2001, hlm. 5) menyatakan pendidikan jasmani dapat di kategorikan kedalam tiga kelompok bagian, yaitu:

1. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisik, yaitu: beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh.
2. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas gross motorik dan keterampilan yang tidak selalu harus di dapat perbedaan yang mencolok.
3. Meskipun para Siswa mendapatkan keuntungan dari proses aktivitas fisik ini, tetapi keuntungan bagi Siswa tidak selalu harus berupa fisik, non fisik pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani seseorang. Sasaran pendidikan jasmani adalah peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar yang akan bermanfaat bagi kelangsungan hidup manusia. Secara sederhana pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk gerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani.

2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani di sekolah dasar pada umumnya 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.

- a. Memacu pada perkembangan dan aktivitas sistem: peredaran darah, pencernaan, penapasan dan syaraf.
- b. Memacu pada pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi dan berat badan.
- c. Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerjasama, sportivitas dan tenggang rasa.
- d. Meningkatkan keterampilan melakukan aktivitas jasmani dan memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan aktifitas jasmani.
- e. Meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani, menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani.

Tidak ada pendidikan yang yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan jaman.

Dengan demikian, para guru pendidikan jasmani dituntut untuk mampu memanfaatkan aktivitas fisik termasuk olahraga untuk meraih tujuan pendidikan secara keseluruhan melalui penciptaan lingkungan pengajaran pendidikan jasmani yang kondusif dan melalui penerapan berbagai pendekatan teori belajar. Hal itu bertujuan agar semua nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga dapat terungkap dalam kenyataan memberi kontribusi terhadap berbagai aspek kehidupan secara positif.

3. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar sama dengan tujuan pendidikan umum. Dibawah ini adalah tujuan pendidikan jasmani yang menjadi pedoman kerja bagi guru pendidikan jasmani disekolah-sekolah misalnya:

- a. Tujuan untuk percaya pada diri sendiri, mengembangkan daya ingatan, keterampilan dalam proses fundamental untuk berbicara, menulis dan berhitung, penglihatan dan pendengaran, memperoleh pengetahuan kseatan, pengembangan kebiasaan hidup sehat, mengenal kesehatan masyarakat, pengembangan untuk hiburan, intelegensi, perhatian terhadapkeindahan dan pengembangan budi pekerti yang baik.
- b. Tujuan yang berhubungan dengan kemanusiaan, saling menghormati, persahabatan, kerjasama, berbudi pekerti yang luhur, menghargai keluarga dan bersikap demokrasi di rumah.
- c. Tujuan yang berhubungan dengan tanggung jawabsebagai warga Negara yang baik dan berkeadilan sosia, pengertian terhadap masyarakat, penilaian terhadap kritik, toleransi dan taat terhadap demokrasi.

Menurut Suherman (2000, hlm.22/23) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan secara umum dapat di klasifikasikan kedalam empat kategori, yaitu:

a. Perkembangan Fisik.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitneest*).

b. Perkembangan Gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skill full*).

c. Perkembangan Mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab.

d. Perkembangan Sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan Siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Menurut Lutan (2001, hlm.18) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan jasmani 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 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.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah menurut pendapat Mardiana, dkk (2009, hlm. 13) adalah sebagai berikut:

- a. Pendidikan jasmani memberikan bantuan kepada siswa untuk mengenal dunianya dengan kualitas-kualitas serta tempat dirinya di dalamnya.
- b. Meningkatkan kesenangan bergerak, kepastian gerak dan kekayaan gerak.
- c. Meningkatkan kekayaan jasmani, rohani dan sosial serta kegairahan hidup.
- d. Mensiagakan menghadapi tugas dan waktu senggang.
- e. Membimbing ke arah penguasaan kewajiban dengan matang sebagai pribadi yang kreatif.

Tujuan pendidikan jasmani sudah tercakup dalam pemaparan di atas yaitu memberikan kesempatan pada anak untuk mempelajari kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, social, emosional dan mental.

Dalam hal ini, untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu membiasakan diri untuk mengajar anak tentang apa yang akan di pelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya. Dengan demikian anak akan

berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan.

4. Manfaat Pendidikan Jasmani

Manfaat pendidikan jasmani sangat besar, secara sederhana manfaat pendidikan jasmani bagi siswa secara umum 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 aktivitas jasmani.
- c. Mendapatkan 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.

Menurut Mahendra (2003, hlm.17), manfaat pendidikan jasmani di sekolah dasar mencakup sebagai berikut:

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

Berdasarkan pemaparan di atas maka tujuan pembelajaran jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif.

5. Ruang lingkup pendidikan jasmani

Ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

Permainan dan olahraga meliputi : olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor dan non-lokomotor, dan manipulative, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya.

Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.

Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, skj, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.

Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.

Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung. Dan kesehatan meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat.

Dalam KTSP (2006, hlm. 138), ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan beladiri 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 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 cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan UKS dan P3K. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani terdapat empat faktor yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, yaitu tujuan, materi,

metode dan evaluasi. Di antara keempat faktor tersebut, perumusan tujuan penting untuk mencapai pengajaran pendidikan jasmani yang berhasil. Kedudukan tujuan penting untuk menentukan materi yang akan disajikan kepada para siswa. Salah satu prinsip utama dalam pendidikan jasmani adalah partisipasi siswa secara penuh dan merata. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus memperhatikan kebutuhan setiap siswa.

Dari uraian dapat di simpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan tidak terfokus terhadap satu bidang aktivitas saja, tetapi mencakup beberapa bidang aktivitas, bahkan dapat digabungkan beberapa aktivitas dalam satu kegiatan.

B. Perkembangan Keterampilan Gerak

1. Pengertian Perkembangan

Perkembangan adalah suatu proses untuk menuju kedewasaan pada makhluk hidup yang bersifat kualitatif, artinya tidak dapat dinyatakan dengan suatu bilangan tetapi dapat di amati.

Perkembangan merupakan hasil interaksi antara faktor-faktor dalam dan luar. Faktor dalam (factor internal) meliputi sifat genetik tersebut yang di peroleh secara turun temurun, yang berupa gen dan hormon. Faktor luar (faktor eksternal) meliputi factor lingkungan.

Menurut Mulyanto (2014, hlm. 40) Perkembangan berkaitan dengan perubahan kualitatif dan kuantitatif, dapat di definisikan sebagai deretan progresif dari perubahan yang teratur dan berkesinambungan. Progresif ditandai dengan perubahan yang mengarah kearah kemajuan, teratur dan berkesinambungan menunjukkan adanya hubungan nyata antara perubahan yang terjadi dan yang akan datang.

Perkembangan dibagi menjadi dua yaitu:

1. Perkembangan anatomis

Perkembangan anatomis sering ditunjukkan dengan perubahan kuantitas pada stuktur tulang-tulang, proporsi tinggi kepala dan badan secara keseluruhan. Perkembangan motorik anak di tunjukan dengan brtambahnya jumlah tulang yang berpengaruh pada meningkatnya proporsi tinggi kepala dan bera badan anak sejalan dengan bertumbuhnya usia anak maka proporsi itupunakan mengalami perubahan yang tidak sama dibandingkan dengan usia sebelumnya.

2. Perkembangan Fisiologis

Perkembangan fisiologis ditandai dengan perubahan secara kualitatif, kuantitatif dan fungsional dari sistem kerja hayati seperti kontraksi otot, peredaran darah, pernapasan, persyarafan, produksi kelenjar dan pencernaan.

Adapun pengertian perkembangan menurut Gestwicki dalam Sumantri dan Syaodih (2008, hlm. 25) “Perkembangan merupakan hasil interaksi faktor-faktor biologis (kematangan) dan faktor-faktor lingkungan (belajar), kematangan merupakan prasyarat untuk munculnya belajar, lingkungan menentukan arah perkembangan”.

2. Teori Perkembangan Gerak Anak SD

Perkembangan anak merupakan sesuatu yang kompleks, artinya ada banyak faktor yang berpengaruh dan saling berhubungan dalam proses perkembangan anak. Baik unsur-unsur bawaan atau unsur pengalaman yang di dapat dalam interaksi lingkungan, yang keduanya memiliki pengaruh tertentu terhadap perkembangan anak tersebut.

Guru terutama guru SD di harapkan mempunyai pemahaman konseptual tentang perkembangan dan cara belajar anak SD. Pemahaman konseptual ini meliputi gambaran tentang siapa anak SD dan bagaimana mereka berkembang, yang mencakup tentang karakteristik perkembangan anak usia SD dalam berbagai aspek fisik biologis, kognitif, bahasa dan psikososial. Selain itu di perlukan adanya pemahaman-pemahaman tentang prinsip belajar anak serta peran motivasi dalam belajar anak.

Menurut Herbart dalam Husdarta dan Kusmaedi (2010, hlm. 17-19) berpendapat mengenai beberapa teori yang mempengaruhi perkembangan, diantaranya:

- a. Teori Asosiasi merupakan seluruh proses perkembangan diatur dan dikuasai oleh kekuatan hukum asosiasi, perkembangan terjadi oleh karena adanya unsur-unsur yang berasosiasi, sehingga sesuatu yang semula bersifat simpel semakin lama semakin kompleks.
- b. Teori Gestalt adalah proses perkembangan bukan berlangsung dari sesuatu yang simpel ke sesuatu yang kompleks, melainkan berlangsung dari sesuatu yang bersifat global (menyeluruh tapi samar-samar) ke makin lama makin dalam keadaan jelas, Nampak dari bagian-bagian keseluruhan itu.
- c. Teori Sosialisasi adalah proses perkembangan merupakan proses sosialisasi dari sifat individualis.

- d. Teori Freudism adalah proses pemilikan moral dari heterogen ke moral otonom disebut internalisasi. Proses internalisasi ini berlangsung dengan identifikasi.

3. Karakteristik siswa SD

Anak memiliki kematangan untuk belajar, karena pada masaini dia sudah siap untuk menerima percakapan-percakapan baru yang di berikan oleh sekolah. Pada masa pra-sekolah sampai dengan usia 8tahun tekanan belajar lebih di fokuskan kepada bermain, sedangkan pada masa sekolah dasar aspek intelektualitas sudah mulai ditekankan.

Pada masa usia sekolah dasar ini sering pula di sebut sebagai masa intelektualatau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatip anak-anak lebih mudah dididik dari pada masa sebelum dan sesudahnya.

Karakteristik anak-anak pada usia Kelas V sekolah dasar menurut Husdarta dan Kusmaedi (2010, hlm. 70) adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat perbaikan koordinasi tubuh.
- b. Ketahanan bertambah, anak pria suka aktivitas yang bersifat kontak fisik.
- c. Koordinasi mata dan tangan lebih baik.
- d. Dari segi fisiologi anak-anak wanita lebih maju 1 tahu dari pada pria.
- e. System peredaran darah, jantung dan pernafasan masih belum kuat dan tahan lama.
- f. Koordinasi otot dan syaraf masih kurang baik.

Periode masa perkembangan gerak dasar untuk anak usia sekolah dasar, menurut Husdarta dan Kusmaedi (2010, hlm.70-71) dibagi menjadi tiga periode yaitu:

- a. Umur 6 tahun - 7 tahun (kelas 1 dan 2 SD)
- b. Umur 8 tahun - 9 tahun (kelas 3 dan 4 SD)
- c. Umur 10 tahun - 11 tahun (kelas 5 dan 6 SD)

Sebagaimana telah dikemukakan diatas bahwa anak pada masa sekolahdasar dikategorikan sebagai masa anak sekolah. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan pada usia masuk terutama pada masa kelas rendah, sifat masa kanak-kanak akan masih nampak, sedangkan sikap-sikap masa anak sekolah akan sangat menonjol sekali pada usia masa kelas tinggi.

4. Teori Belajar Pendidikan Jasmani

Berikut adalah beberapa teori belajar yang dikemukakan oleh Yulaelawati (2007, hlm. 66-67):

a. Teori Behaviorisme

Teori behaviorisme adalah teori belajar yang lebih menekankan pada tingkah laku manusia. Memandang individu sebagai makhluk reaktif yang member respon terhadap lingkungan. Pengalaman dan pemeliharaan akan membentuk perilaku mereka.

Ciri dari teori ini mengutamakan unsur-unsur dan bagian kecil bersifat mekanistik, menekankan peranan lingkungan, mementingkan pembentukan reaksi atau respon, menekankan pentingnya latihan, mementingkan mekanisme hasil belajar, mementingkan peranan kemampuan dan hasil belajar yang di peroleh adalah munculnya perilaku yang diinginkan.

Prinsip-prinsip teori Behaviorisme:

- 1) Obyek psikologi adalah tingkah laku
- 2) Semua bentuk tingkah laku dikembalikan pada reflek
- 3) Mementingkan pembentukan kebiasaan kekurangan dan kelebihan.

Metode ini sangat cocok untuk memperoleh kemampuan yang membutuhkan praktek dan pembiasaan yang mengandung unsur kecepatan spontanitas kelenturan daya tahan dan sebagainya.

b. Teori kognitif

Teori kognitif adalah sebuah teori yang berdasarkan proses berpikir dibelakang perilaku. Dimana perubahan perilaku ini diamati dan digunakan sebagai indikator terhadap apa yang terjadi pada siswa.

c. Teori Konstruktivis

Teori ini mengatakan bahwa pengetahuan dibina secara aktif oleh seseorang yang berpikir. Teori ini di definisikan sebagai pembelajaran yang bersifat generative, yaitu tindakan menciptakan sesuatu makna dari apa yang di pelajari. Konstruktivisme sebenarnya bukan merupakan gagasan baru, apa yang di lalui dalam kehidupan kita selama ini merupakan himpunan dan pembinaan pengalaman demi pengalaman.

Konstruktivisme adalah salah satu filsafat pengetahuan yang menekankan bahwa pengetahuan adalah bentukan (konstruksi) kita sendiri. Pengetahuan bukan tiruan dari realitas, bukan juga gambaran dari dunia kenyataan yang ada. Pengetahuan merupakan hasil dari konstruksi kognitif melalui kegiatan seseorang dengan membuat struktur, kategori, konsep, dan skema yang diperlukan untuk membentuk pengetahuan tersebut.

Menurut Schuman (Yulaelawati, 2007, hlm. 65) mengatakan “konstruktif dikemukakan dengan dasar pemikiran bahwa semua orang membangun pandangannya terhadap dunia melalui pengalaman individual”.

Jadi berdasarkan pendapat tersebut bahwa teori konstruktif menekankan pada pembangunan pengetahuan berdasarkan pengalaman atau pengetahuan yang telah ada sebelumnya.

C. Permainan Bola Voli

1. Pengertian permainan bola voli

Permainan Bola voli adalah jenis permainan bola tangan yang dimainkan dengan cara memukul atau memantulkan bola ke arah lawan, sedangkan pihak lawan berusaha untuk mempertahankan agar bola tidak jatuh ke tanah. Tujuan permainan bola voli untuk memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan.

Permainan bola voli juga merupakan permainan olahraga tim dimana dua tim terdiri dari 6 pemain aktif, tiap tim yang dipisahkan oleh net. Setiap tim mencoba untuk membuat point dengan cara menjatuhkan bola ke daerah lapangan lawan yang diselenggarakan di bawah aturan.

Permainan aslinya dahulu menggunakan bola yang terbuat dari karet bagian dalam bola basket, peraturan awalnya membebaskan berapapun jumlah pemain dalam satu tim. Pada tahun 1896 nama permainan ini dirubah oleh Alfred T. Halstead, yang setelah menyaksikan permainan ini menganggap bahwa bola voli lebih sesuai menjadi nama permainan ini mengingat ciri permainan ini yang dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola tersebut menyentuh tanah.

Tata cara permainan bola voli adalah pemain di salah satu tim mencoba untuk servis bola (melempar atau melepaskannya dan kemudian memukul dengan tangan atau lengan), dari belakang bagian belakang garis batas dari lapangan

pertandingan, melewati atas net dan kedalam lapangan lawan. Tim lawan tidak boleh membiarkan bola tersebut menyentuh lapangan, mereka menyentuh bola sebanyak tiga kali, biasanya penerimaan bola pertama dan kedua diatur agar dapat kembali menjadi serangan dan juga sebagai upaya untuk mengarahkan bola agar tidak jatuh dilapangan sendiri.

Menurut Yunus(1992, hlm. 2) menjelaskan bahwa:

bola voli sudah di kenal sejak abad pertengahan terutama di Negara-negara romawi, pada tahun 1893 di Jerman permainan ini di kenal dengan nama "Faust Ball". Dua tahun kemudian pada tahun yakni pada tahun 1895 William G. Morgan seorang guru pendidikan jasmani pada Young Men Association (Y.M.C.A) di kota Holyoke, Massachusetta mencobakan permainan sejenis faust ball, yang mula-mula olahraga rekreasi dalam lapangan tertutup (indoor).

Permainan bola voli di Indonesia sudah di kenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan (H.B.S dan A.M.S). Namun pada waktu itu belum populer dikalangan masyarakat.

Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1951, sampai sekarang bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi di pertandingan. Pada tanggal 22 januari 1955 di Jakarta di resmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) Dengan menunjuk W.Y Latumenten sebagai formatur untuk menyusun pengurus.

PBVSI di sahkan oleh KOIN (Komite Olahraga Indonesia) pada bulan maret 1955 sebagai induk organisasi Bola Voli tertinggi di Indonesia.

Beberapa kesalahan yang paling umum dalam permainan bola voli :

- 1) Bola menyentuh atau jatuh di luar daerah lawan atau tanpa terlebih dahulu melewati atas net.
- 2) Menangkap atau menjatuhkan bola
- 3) Double Hit: Dua kontak dengan bola yang dibuat oleh pemain yang sama
- 4) Empat kali kontak berturut-turut dengan bola yang di buat oleh tim yang sama

2. Pengertian *Passing*

Passing merupakan bagian dalam permainan bola voli yang sangat penting. Dari semua rangkaian teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli semua saling terkait dan peting untuk menghasilkan penguasaan teknik yang optimal dan meraih prestasi.

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Menurut Subroto dan Yudiana (2008, hlm. 2) mengemukakan bahwa *passing* adalah cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat dari serangan lawan, servis lawan, atau permainan net (*cover spike* dan *cover block*).

3. Kegunaan Teknik *Passing* Atas

Passing atas ada dua macam yaitu *passing* atas normal dan *passing* atas setinggi muka. Keduanya hampir sama hanya saja pada perkenaan bolanya yang berbeda. *Passing* atas normal bola berada di depan atas muka sedangkan *passing* atas setinggi muka pada saat perkenaan bola berada tepat di depan muka.

Berikut ini kegunaan teknik *passing* atas menurut Menurut Subroto dan Yudiana (2008, hlm. 3) *passing* atas biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan seregu, yang memiliki ciri melambung dan kecepatannya mudah di prediksi. *Passing* atas juga sering di gunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti umpan *spike* dan tipuan kelawan.

Selain daripada itu kegunaan *passing* atas selain berguna untuk *passing* tetapi juga berguna untuk mengumpan untuk membuat serangan yang di umpankan pada smasher.

4. Teknik *Passing* atas Bola Voli

Dalam teknik *passing* atas Terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam melakukan teknik *passing* atas berikut tahap-tahap dalam melaksanakan *passing* atas, yaitu Subroto dan Yudiana (2008, hlm. 3-5):

a. Sikap Permulaan

Posisi siap normal, yaitu berdiri menghadap ke arah bola, kaki di buka selebar bahu, salah satu kaki kedepan, berat badan tertumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut sedikit ditekuk dengan badan sedikit membungkuk, segera bergerak ke arah jatuhnya bola, kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, kedua jari tangan di buka lebar membentuk setengah bulatan bola, ibu jari dan telunjuk membentuk segitiga,

b. Pelaksanaan

Tepat saat bola berada diatas depan dahi, luruskan kedua lengan dengan gerakan agak melecut (*eksplosif*) untuk segera mendorong bola. Perkenaan bola pada bagian ujung jari tangan, terutama ujung jari ibu jari, telunjuk dan

jari tengah. Ujung jari lainnya membantu menahan bola. Pada waktu perkenaan, ujung jari di tegangangkan, kemudian diikuti dengan gerak fleksi pergelangan tangan.

c. Gerak Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan kedua lengan kedepan atas dan lutut sebagai gerak lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dan segera kembali ke posisi siap normal.



Gambar 2.1

Teknik *passing* atas

(Sumber: <http://januariz.blogspot.com/2010//11/teknik-passing-atas-dan-passing-bawah.html?m=1>)

5. Kesalahan dalam Teknik *Passing* Atas

Beberapa kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *passing* atas diantaranya:

- Kaki tidak di tekuk
- Siku tidak di tekuk
- Pengambilan bola disamping kiri/kanan muka terlalu kedepan.
- Bola tidak memantul.

Menurut (Setiawan, 2012) beberapa kesalahan dalam melakukan teknik *passing* atas adalah sebagai berikut:

- Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, kemudian lanjutan lengan berada di atas bahu.
- Tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang. Seharusnya yang ditekuk adalah lutut.

- c. Lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola.
- d. Bola mendarat di lengan daerah siku.

D. Model pendekatan Taktis

1. Pengertian Pendekatan Taktis

Dalam strategi pembelajaran pendekatan taktis lebih menekankan pada konsep *game-drill-game*. Game yaitu bermain, Siswa dituntut untuk bermain dengan konsep-konsep yang di berikan oleh guru dan memahami tentang permainan itu. Drill yaitu pengulangan, guru harus lebih teliti melihat permainan siswanya dan apabila terjadi kesalahan dalam tugas gerak maka guru menghentikan pembelajaran dan memberikan contoh gerakan yang benar kemudian Siswa melakukan tugas gerak. Kemudian Game yaitu setelah melakukan pengulangan atau drill Siswa kembali melakukan permainan dengan perubahan tugas gerak yang telah di lakukan pada tugas drill. Pembelajaran pada pendekatan taktis membiasakan Siswa untuk melatih kognitif, afektif dan psikomotor.

Ada dua pendekatan yang umumnya diterapkan dalam pembelajaran olahraga, yaitu pendekatan teknis dan pendekatan taktis. Pendekatan teknis menekankan pembelajaran teknik dari suatu permainan, sedangkan pendekatan taktis pada hakekatnya adalah suatu pendekatan pembelajaran keterampilan teknik dan sekaligus di terapkan dalam situasi permainan.

Tujuan utama dari pendekatan taktis dalam pengajaran permainan adalah untuk meningkatkan pemahaman Siswa terhadap konsep bermain.

Menurut Sucipto (2001, hlm. 3) menjelaskan bahwa tujuan utama dari pendekatan taktis dalam pembelajaran adalah untuk meningkatkan pemahaman Siswa terhadap konsep bermain yang sesungguhnya.

Pada pendekatan taktis Siswa secara langsung dapat memahami keterkaitan antara keterampilan teknik dan taktik dalam suatu permainan atau pertandingan. Melalui bentuk pengajaran bermain atau bertanding, maka Siswa dapat mengikuti pengajaran pendidikan jasmani akan lebih senang, bersemangat, termotivasi dan memperoleh tantangan untuk bersaing bersama lawan mainnya atau lawan tandingnya.

Pada pelaksanaannya pendekatan taktis mendorong Siswa dalam memecahkan segala persoalan yang ada di dalam permainan atau pertandingan dalam suatu cabang olahraga. Dengan demikian Siswa dapat memahami keterkaitan antara keterampilan teknik dengan taktik permainan atau pertandingan yang sebenarnya.

2. Hasil Penelitian yang Relevan

- a. Berikut ini merupakan penelitian-penelitian yang ada relevansinya terhadap penelitian yang dilakukan. Haryati (2012) pernah melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Pembelajaran *Passing* Bawah Bola Voli Mini dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar I Temuwuh Dlingo Bantul”. Hasil penelitian melalui pendekatan bermain pada pembelajaran *passing* bawah bola voli mini menunjukkan ada peningkatan yaitu dari tahun sebelumnya dengan nilai rata-rata 66,16 belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) meningkat menjadi rata-rata 76 pada tahun pelajaran 2012/2013.
- b. Rodiyah (2011) melakukan penelitian yang berjudul “meningkatkan keterampilan dasar *passing* atas dengan alat bervariasi dalam permainan bola voli mini pada siswa kelas IV SDN I Dawuan Kecamatan Tengahtani Kabupaten Cirebon”. Yang hasilnya mengalami peningkatan pada siklus III. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh temuan baru mengenai gerak dasar *passing* atas pada bola voli. Data awal penelitian ini menyebutkan bahwa yang dinyatakan tuntas atau 40% siswa, setelah menggunakan alat yang bervariasi hasilnya sangat signifikan yaitu siklus I 70%, Siklus II 78%, Dan pada siklus III 92%.
- c. Catur (2012) melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Menggunakan Model Bermain dengan Memanfaatkan Tutor Sebaya (*Peer Learning*) Siswa Kelas X Teknik Otomasi Industri SMK PGRI Singosari”. Hasil penelitian ini terbukti meningkatkan keterampilan siswa dari tiap pertemuan. Hasil observasi awal (*pre-test* I) dari keempat aspek keterampilan *passing* bawah bola voli dengan jumlah persentase 64%, pada hasil pelaksanaan siklus I (*post-test* I) jumlah persentase 84%. Pada hasil pelaksanaan siklus II (*post-test* II) jumlah

persentase 98%, dan suasana akademik yaitu Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (PAKEM) tercipta dengan adanya siswa yang merasa senang dengan metode pembelajaran dan model permainan yang diberikan. Peneliti menyimpulkan bahwa model bermain dengan memanfaatkan tutor sebaya (*peer learning*) dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas X TOI SMK PGRI Singosari.

Sesuai dengan ketiga penelitian di atas, pembelajaran dengan tutor sebaya dapat meningkatkan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli. Dengan demikian, peneliti berpendapat bahwa pembelajaran dengan tutor sebaya dapat meningkatkan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa kelas IV SDN Mulyasari di Kecamatan Cimalaka.

E. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikembangkan maka dirumuskanlah hipotesis tindakan sebagai berikut:

“Jika media simpai dan pembelajaran pendekatan taktis diterapkan dalam pembelajaran teknik *passing* atas bola voli pada Siswa kelas V SDN Tanjungsiang Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang pada materi permainan bola voli, maka hasil belajar peserta didik akan meningkat.”