

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan siswa sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Pendidikan jasmani menurut Sidentop (dalam, Rosdiani, 2013, hlm. 140) menyatakan bahwa, "*education through and of physical activities*. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses keseluruhan pendidikan.

Salah satu tujuan pendidikan umum, pendidikan jasmani di sekolah dasar dalam memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat.

Dari beberapa pengungkapan tentang sesuatu hal secara ringkas tetapi jelas dengan bentuk kata-kata atau kalimat yang bermakna mengenai ciri-ciri suatu hal akan lebih mudah ditangkap makna yang terkandung didalamnya. Dengan suatu cara yang lazim digunakan dengan mendefinisikannya.

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan secara umum yang tentunya dapat member kontribusi terutama melalui pengalaman-pengalaman gerak agar secara menyeluruh penggunaannya dapat tumbuh dan berkembang kearah yang lebih baik daripada sebelumnya. Kesamaan penggunaannya dapat tumbuh dan berkembang dan olahraga terletak pada pendidikan jasmani dan olahraga merupakan pendidikan melalui gerak jasmani dalam hal ini. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan

Supandi (dalam, Simon dan Saputra, 2007, hml. 92) menyatakan bahwa, “Pendidikan Jasmani dan olahraga adalah satu pendidikan yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas-aktivitas jasmani ”.

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, pengertian pendidikan jasmani menurut Harsono (dalam, Rosdiani, 2013, hlm. 148) menyatakan bahwa :

“Pada dasarnya pendidikan jasmani adalah aktivitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup, bahwa pendidikan yang dimaksud adalah melibatkan otot-otot besar tubuh seperti lari, lempar, lompat, yang membutuhkan energi untuk melaksanakannya yang dapat diukur dari berat ringannya pendidikan tersebut”

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran

pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetap pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani. Mengenai hal ini Cholikh (dalam Simon dan Saputra, 2007, hlm. 5) berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah:

“Suatu proses yang dilakukan secara sadar 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 membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila”.

Apa yang dikemukakan Sharman ini jelas-jelas diakuinya bahwa pendidikan jasmani itu merupakan bagian dari proses pendidikan, dan hasil yang diperolehnya adalah pola perilaku gerak dalam hal ini pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktifitas jasmani dalam usaha mencapai tujuan pendidikan.

Berdasarkan uraian di atas diperoleh suatu kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

b. Tujuan pendidikan jasmani

Pendidikan merupakan suatu sistem, yang salah satu komponennya yaitu tujuan pendidikan. Tentunya tujuan pendidikan jasmani di sekolah tidak terlepas dari tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan jasmani di sekolah selalu mencakup tiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Bloom (dalam Sukiyadi dkk, 1956, hlm. 137) bahwa. “Tujuan pendidikan meliputi tiga domain kognitif, afektif dan psikomotor”. Ketiga domain tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh dan

tidak dapat dipisah-pisahkan. Aspek kognitif meliputi tujuan-tujuan yang berhubungan dengan berpikir, mengetahui, dan memecahkan masalah dengan menggunakan keterampilan, akal, dan mental. Aspek afektif meliputi tujuan-tujuan yang berhubungan dengan sikap, nilai, minat dan apresiasi terhadap nilai-nilai kebudayaan. Aspek psikomotor meliputi tujuan-tujuan yang berhubungan dengan keterampilan maka hal ini selaras dengan pendapat 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.

belajar ditandai dengan perubahan tingkah laku secara keseluruhan baik yang menyangkut segi kognitif, afektif maupun psikomotor. Proses perubahan dapat terjadi. Dari yang paling sederhana sampai pada yang paling kompleks yang bersifat pemecahan masalah, dan pentingnya peran kepribadian dalam proses serta hasil belajar.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani pada dasarnya bersifat internal ke dalam fisik itu sendiri. Oleh karena itu, para guru pendidikan jasmani dituntut untuk memanfaatkan aktivitas fisik untuk meraih tujuan pendidikan secara menyeluruh melalui pengajaran pendidikan jasmani yang kondusif serta melalui model-model pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

c. Ruang lingkup pendidikan jasmani

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut kurikulum tingkat satuan pendidikan tahun 2004 dalam buku Subroto & Yudiana (2010, hlm. 26) secara umum meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- a. Melakukan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor.
- b. Melakukan keterampilan dasar manipulative menggunakan alat
- c. Melakukan berbagai permainan kecil tanpa alat (games)
- d. Melakukan berbagai permainan berpasangan atau beregu.

- e. Melakukan unsure-unsur dasar keterampilan permainan dan olahraga.
- f. Melakukan latihan dasar pengembangan komponen kebugaran.
- g. Melakukan ketangkasan sadarhana.
- h. Melakukan gerakan-gerakan senam irama.
- i. Melakukan permainan air.
- j. Melakukan teknik dasar renang dan keselamatan di air.
- k. Melakukan pengenalan lingkungan sekolah dan sekitarnya serta dasar-dasar berkemah di lingkungan sekolah.
- l. Memiliki dasar-dasar pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik terhadap organ tubuh, kesehatan, dan kebugaran.
- m. Menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam berbagai aktivitas dalam pendidikan jasmani seperti : tenggang rasa, sopan santun, menghargai, jujur, bekerjasama, sportif, tanggung jawab, disiplin, dan lainnya.

2. Perkembangan Keterampilan Gerak

a. Pengertian Perkembangan

Perkembangan keterampilan gerak merupakan inti dari program pendidikan jasmani. Perkembangan keterampilan gerak bagi anak-anak SD, diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar, dan keterampilan gerak, yang berkaitan dengan olahraga. Keterampilan gerak ini dikembangkan dan diperhalus hingga taraf tertentu yang dimungkinkan anak mampu untuk melaksanakannya dengan tenaga yang hemat dan sesuai dengan lingkungannya.

Bila anak sudah matang, kemampuan gerak dasar ini berkembang. Selanjutnya kemampuan gerak dasar itu dapat di terapkan dalam, aneka permainan, olahraga dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu uraian di atas selaras dengan pernyataan E. B. Hurloch dalam Husdarta, Kusmaedi (2010, hlm. 2) sebagai berikut:

“perkembangan berarti perubahan secara kualitatif. Ini berarti bahwa perkembangan bukan sekedar bukan penambahan beberapa sentimeter pada tinggi badan seseorang atau peningkatan kemampuan seseorang, melainkan suatu proses integrasi dari banyak struktur dan fungsi yang kompleks”.

b. Teori Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar

Proses penguasaan keterampilan gerak berlangsung melalui tahap-tahap waktu. Ada tahap yang disebut masa kritis yang mempelajari gerak pada masa kanak-kanak. Yaitu terletak dimana pada suatu masa yang sedemikian penting. Dan pada masa itu pembiasaan gerak harus dilakukan. Sebab apabila tidak maka keterampilan gerak seseorang akan terhambat atau kurang berkembang. Frustrasi akibat kegagalan melakukan suatu tugas gerak akan terjadi, dan keadaan demikian, akan berlanjut hingga seseorang mencapai dewasa.

Pembinaan keterampilan dasar begitu penting di SD. Pada masa ini, yang ditekankan adalah pengembangan dan pengayaan keterampilan geraknya. Semakin banyak perbendaharaan gerak dasarnya, semakin terampil ia melaksanakan keterampilan lainnya, seperti dalam olahraga atau dalam kehidupan sehari-hari, termasuk keterampilan di tempat mereka bekerja.

c. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik merupakan karakter bawaan setiap individu yang dipengaruhi oleh gen atau turunan dari orang tua dan lingkungan sekitarnya. Maka dari itu akan nampak bahwa setiap anak memiliki tempo perkembangannya masing-masing. Ada anak yang cepat perkembangannya, dan ada pula yang lambat. Pada dasarnya usia sekitar 7 tahun, anak-anak sudah mulai tertarik pada kegiatan olahraga. Tentu saja, keterampilan mereka belum berkembang. Hal itu sama hanya dengan pernyataan yang dikemukakan Rink dalam Agusta (1993, hlm 80). “ perubahan ini bisa dilakukan dalam dua cara, yaitu perubahan yang mempermudah atau mempersulit dalam tugas yang sama (*intratask*) atau dengan menggantikannya dengan tugas yang berbeda (*intertask*). Namun demikian keterampilan itu sudah dapat mulai diperkenalkan. Maka dari itu pengajaran perlu disesuaikan dengan tahapan-tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak.

d. Teori Bermain Dalam Pembelajaran Penjas

Bermain merupakan fenomena masyarakat, dari mulai kanak-kanak sampai orang tua. Bagi anak-anak bermain merupakan kebutuhan utama dan terkadang mereka lupa waktu, dalam bermain dilakukan sungguh-sungguh dan tidak ada

paksaan. Oleh karena itu permainan perlu ditentukan aturannya agar berjalan dengan tertib dan terarur.

Simon dan Saputra (2007, hlm 133) berpendapat bahwa : “Permainan dalam konteks pendidikan dapat dimanfaatkan sebagai pembekalan pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kondisi sehat, kebugaran fisik, hubungan sosial, pengendalian emosi, dan moral”. Oleh karena itu konteks pendidikan, permainan, siswa akan cepat bertindak dan dalam hal berfikir tentunya adaalah kepuasan dan kesenangan yang menjadi pendorong siswa untuk belajar dalam suasana menyenangkan.

3. Hakikat Belajar dan Pembelajaran

Belajar secara formal dilakukan oleh para siswa dengan bantuan guru sebagai fasilitator dalam lingkungan yang sengaja diciptakan sedemikian rupa agar kondusif melalui kegiatan kompleks untuk menghasilkan kapabilitas atau kemampuan, keterampilan, pengetahuan sikap dan nilai yang semakin berkembang.

Belajar menurut Piaget (dalam Mulyanto 2014, hlm 1) mengemukakan pendapat sebagai berikut : “Belajar adalah interaksi individu yang dilakukan terus menerus dengan lingkungan yang menyebabkan fungsi intelektual individu semakin berkembang”.

Belajar merupakan aktifitas kompleks untuk memperoleh kapabilitas atau dari kemampuan atau keterampilan pengetahuan, sikap dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut oleh dua aktifitas kompleks yaitu stimulasi yang berasal dari lingkungan dan proses kognitif yang dilakukan oleh pembelajaran. Untuk hal ini selaras dengan pendapat Gagne (dalam Mulyanto 2014, hlm. 5). Lima kapabilitas siswa hasil belajar yaitu :

- 1) Informasi verbal. Kapabilitas pengetahuan bahasa lisan maupun tulisan yang memungkinkan individu berperan dalam kehidupan.
- 2) Keterampilan intelektual, pengetahuan mempersentasikan konsep dan lambing yang terdiri diskriminasi jamak, konsep, kontek, terdefinisi, kaidah dan prinsip.
- 3) Strategi kognitif, kemampuan menyalurkan dan mengarahkan aktifitas kognitif, meliputi penggunaan konsep dan kaidah dalam memecahkan masalah.
- 4) Keterampilan motorik, kemampuan melakukan serangkaian gerak jasmani dalam urusan dan koordinasi sehingga mencapai otomatisasi gerakan.

- 5) Sikap merupakan kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut.

4. Sejarah Permainan Bola Voli

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) yang bernama 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. William G. Morgan yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA, menciptakan permainan Mintonette ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh James Naismith. Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (*handball*). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

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, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan), sedangkan dewasa ini permainan bola voli terkait aturan yang baku dimana setiap regu yang bertanding anggotanya dibatasi berjumlah enam orang sebagai pemain inti dan enam orang sebagai cadangan.

a. Peraturan Permainan Bola Voli

Permainan bola voli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermaian di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan dibagi menjadi dua sama besar oleh net atau tali yang dibentangkan di atas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Satu orang pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut, dan satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali setuhan dilapangannya sendiri. Prinsip bermain bola voli adalah menjaga bola agar tidak jatuh di daerah sendiri dan berusaha mematikan bola di daerah lapangan lawan. Permainan dimulai dengan pukulan servis dari daerah servis. Peraturan dasar yang digunakan adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan, atau bagian depan badan dan anggota badan bola harus disebrangkan kelapangan lawan melalui atas net.

Permainan bola voli merupakan suatu cabang olah raga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik diatas jaring atau net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan. Memvoli dan memantulkan bola ke udara dapat menggunakan bagian tubuh mana saja, asalkan perkenaannya harus sempurna (tidak ganda atau double). Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain. Dengan asas gotong-royong. Menurut Subroto & Yudiana (2010, hlm. 39) menyatakan bahwa :

“Jika dari karakteristik permainan bola voli, terdapat tiga keterampilan dasar memainkan bola, yaitu :

- 1) Keterampilan dasar memantulkan dan mengoperkan bola.
- 2) Keterampilan dasar memukul bola.
- 3) Keterampilan dasar membendung bola.

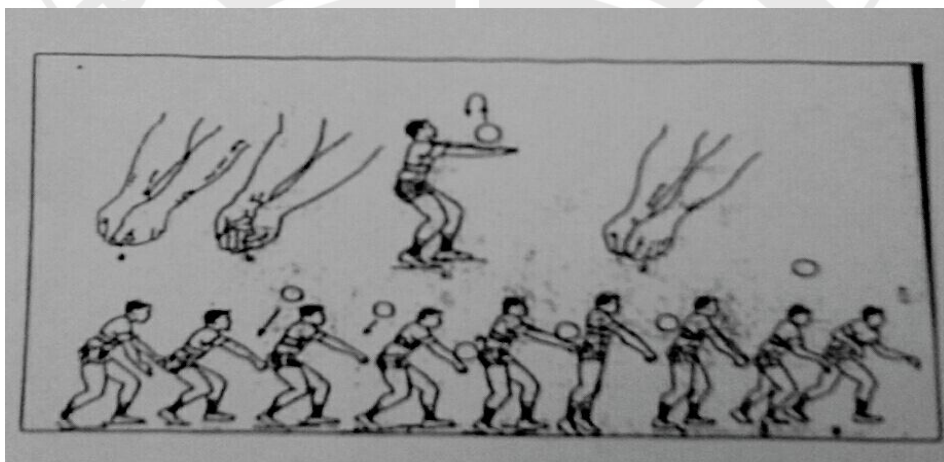
5. Teknik Dasar Melakukan Passing Bawah

a. Pengertian Passing Bawah

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu tehnik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Yunus M (dalam Subroto dan Yudiana, 1992, hlm. 51). Dalam permainan bola voli, passing bawah adalah car memainkan bola yang dating lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. Passing ini biasanya digunakan utuk memainkan bola yang dating baik dari lawan maupun dari kawan regu, yang memiliki cara sulut : misalnya bola rendah, cepat, keras, atau yang dating tiba-tiba, namun dapat dijangkau oleh kedua tangan. Kadangkala passing bawah digunakan untuk memainkan bola yang mementngkan ketepatan seperti pasingkeras, atau yang dating tiba-tiba, namun dapat dijangkau oleh kedua tangan. Kadangkala passing bawah digunakan untuk memainkan bola yang mementngkan ketepatan seperti pasing dan umpan. Cara-cara melakukan passing bawah adalah sebagai berikut.

1) Sikap permulaan

Cara melakukan teknik passing bawah adalah kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibongkotkan kedepan,berat badan menumput pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Kedua tangan saling berpengangan yaitu punggung tangan kanan diletakkan diatas telapak tangan kiri kemudian saling berpengangan.



Gambar 2.1 Posisi lengan dan gerak passing bawah Yunus. M (dalam Subroto dan Yudiana, 2010, hlm. 52)

2) Pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.



Gambar 2.2 Posisi lengan dan gerak passing bawah Yunus. M (dalam Subroto dan Yudiana, 2010, hlm. 52)

3) Gerak lanjut

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

6. Langkah-langkah Pelaksanaan Siklus I Sampai Dengan Siklus III

Passing bawah memantulkan bola ke dinding atau tembok, dengan menggenggam bola tenis di kedua telapak atau di genggam di antara tangan, hal ini dimaksudkan untuk member pembiasaan pada anak karena pada kenyataannya saat menerima bola genggamannya si anak sering terlepas, sehingga hasil passing bawah pun tidak maksimal, untuk itu modifikasi media bola tenis ini di titik beratkan atau di fokuskan untuk memperbaiki masalah tersebut. Maka dari itu perlakuan di siklus I melakukan bola patul ke dinding sebagai langkah awal yang diberikan kepada siswa supaya siswa merasa terpacu untuk melakukan yang terbaik, karena tes bola patul ke dinding dianggap tes yang efektif tes ini dilakukan dengan rencana yang sudah tertuang dalam rpp siklus I :

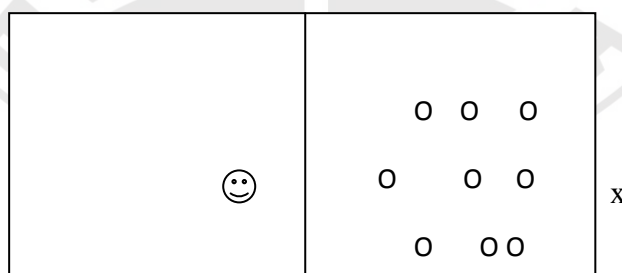
1. Siklus I

a. Kegiatan Awal

- 1) Guru melakukan apersepsi
- 2) Guru membariskan siswa menjadi 4 bersaf
- 3) Guru mengecek kehadiran siswa
- 4) Guru memimpin do'a
- 5) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- 6) Guru memimpin gerak pemanasan statis dan dinamis

b. Kegiatan Inti

- 1) Melakukan permainan berburu atau kucing bola (melindungi kaki bagian bawah dari lemparan bola dengan cara menggunakan passing bawah) dengan menerapkan modifikasi media bola tenis pada pegangan tangan.
- 2) Guru menjelaskan peraturan permainan kucing bola yang di laksanakan di separuh lapangan bola voli(8 x 9 meter). Dengan peraturan yaitu pada permainan sekarang siswa yang berperan sebagai kucing atau pemburu hanya boleh melempar bola di luar kotak atau di pinggir lapangan bola voli. Adapun sasaran tembak yang boleh di tembak yaitu hanya bagian paha sampai bawah atau bagian tubuh kaki. Untuk peraturan siswa yang berperan sebagai buruan harus melindungi bagian tubuh tersebut dengan passing bawah saja, apa bila bola mengenai bagian tubuh paha sampai ujung kaki, maka buruan akan menjadi pemburu sesuai kesepakatan atau aturan permainan yang sudah di sepakati sejak awal, permainan ini memerlukan satu buah bola voli, lapangan.



Gambar 2.3 Perencanaan Siklus I

Keterangan:

- o = Bola
- x = Pemburu (kucing)
- ☺ = Guru

- 3) Guru mencontohkan gerak dasar *passing* bawah.

- 4) Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, tiap kelompok beranggotakan 9 orang.
- 5) Siswa mendemonstrasikan gerak dasar passing bawah melalui permainan berburu atau kucing bola.
- 6) Guru mengevaluasi kegiatan siswa tentang pembelajaran gerak dasar passing pada pembelajaran bola voli melalui tes *passing* bawah bola pantul pada tembok atau dinding dengan waktu 30 detik jarak 2-3 meter dan kesempatan 3 kali.

Kegiatan Akhir

- 1) Guru mengumpulkan siswa untuk melakukan pendinginan.
- 2) Guru dan siswa melakukan diskusi tentang pelaksanaan pembelajaran passing bawah melalui permainan berburu (kucing bola)
- 3) Guru memberikan koreksi dan nasihat tentang pembelajaran gerak dasar passing bawah menggunakan modifikasi media bola tenis
- 4) Guru mengkondisikan siswa dan menutup pembelajaran.
- 5) Berdo'a dan bubar.

2. Siklus II

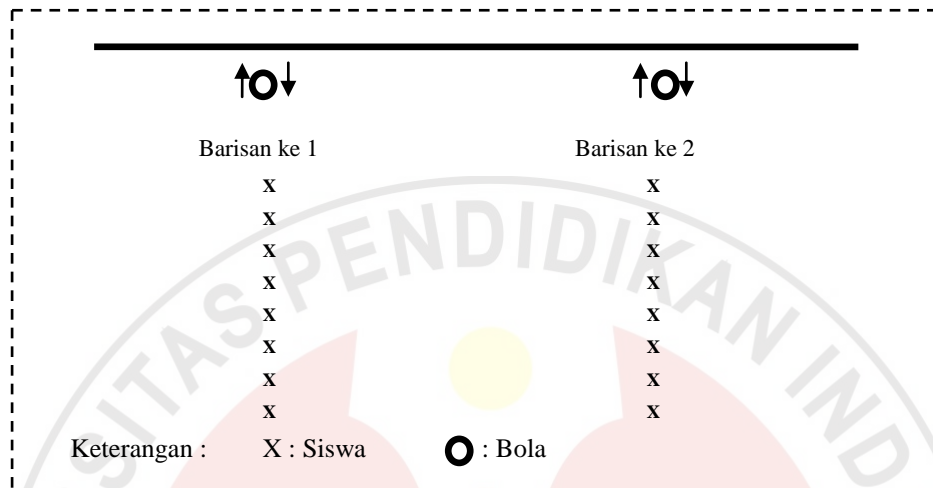
a. Kegiatan awal pembelajaran.

- 1) Siswa berbaris membuat 4 barisan
- 2) Guru melakukan apersepsi sebelum kegiatan pembelajaran.
- 3) berdoa bersama sebelum memulai kegiatan pembelajaran.
- 4) Guru mengecek kehadiran siswa
- 5) Guru komunikasikan tujuan pembelajaran.
- 6) Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis.

b. Kegiatan inti pembelajaran

- 1) Guru memberikan penjelasan tentang passing bawah yang akan di ajarkan serta media yang digunakan untuk pembelajarannya.
- 2) Siswa melakukan latihan gerak dasar dengan menggunakan modifikasi media bola tenis.
- 3) Siswa di bagi menjadi 2 kelompok
- 4) Siswa secara berurutan mencoba passing bawah ke dinding atau tembok dengan waktu yang di tentukan yaitu 30 detik lalu diulang-ulang sampai setiap siswa dapat melakukan 3 kali kesempatan, dengan peraturan yang telah disepakati dimana

setiap melakukan passing dalam waktu 30 detik jumlah atau hasil passing tersebut akan sangat memberikan kontribusi terhadap kelompoknya karena pembelajaran ini mengutamakan unsur kerja sama tim dan siswa harus berusaha sebaik mungkin dalam melakukan passing bawah di setiap kesempatannya.



Gambar 2.4 Perencanaan Siklus II

- 5) Setiap anggota tim wajib melakukan passing bawah ke dinding untuk menyumbangkan poin bagi timnya.
- 6) Siswa melakukan latihan passing ke dinding dengan tertib.

c. Kegiatan akhir pembelajaran

- 1) Siswa di kumpulkan untuk melakukan pendinginan untuk memulihkan stamina
- 2) Siswa dan guru melakukan refleksi.
- 3) Guru memimpin doa untuk menutup pembelajaran.
- 4) Siswa di bubarkan.

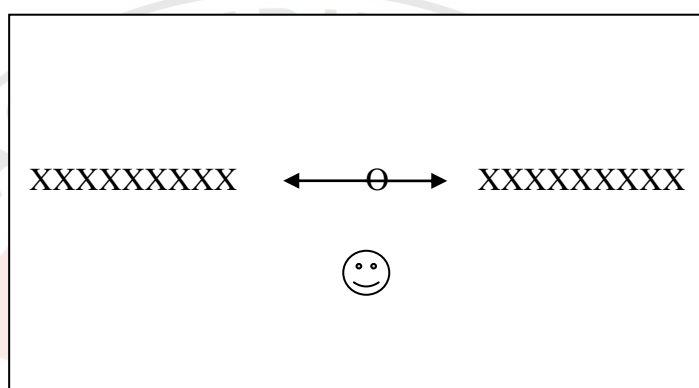
3. Siklus III

a. Kegiatan Awal

- 1) Guru melakukan apersepsi
- 2) Guru membariskan siswa menjadi 4 bersaf
- 3) Guru mengecek kehadiran siswa
- 4) Guru memimpin do'a
- 5) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- 6) Guru memimpin gerak pemanasan statis dan dinamis

b. Kegiatan Inti

- 1) Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok belajar.
- 2) Guru menjelaskan peraturan passing berpasangan, passing berpasangan 2 kelompok saling berhadapan kemudian bola di mainkan atau di passing, lalu siswa yang sudah melakukan passing pindah posisi ke barisan belakang, bola terus di mainkan berulang-ulang. Apabila passing tidak sempurna atau tidak dapat mengembalikan passing ke kelompok lain maka regu yang berhasil mempassing bola dengan baik berhak memperoleh satu poin.



Gambar 2.5 Perencanaan Siklus III

Keterangan:

- = Bola
- x = Siswa
- ☺ = Guru

- 3) Guru mencontohkan gerak dasar *passing* bawah.
- 4) Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, tiap kelompok beranggotakan 9 orang.
- 5) Siswa mendemonstrasikan gerak dasar *passing* bawah melalui permainan *passing* berpasangan.
- 6) Guru mengevaluasi kegiatan siswa tentang pembelajaran gerak dasar *passing* pada pembelajaran bola voli melalui tes *passing* bawah bola pantul pada tembok atau dinding dengan waktu 30 detik jarak 2-3 meter dan kesempatan 3 kali.

c. Kegiatan Akhir

- 1) Guru mengumpulkan siswa untuk melakukan pendinginan.
- 2) Guru dan siswa melakukan diskusi tentang pelaksanaan pembelajaran passing bawah melalui permainan berburu (kucing bola)
- 3) Guru memberikan koreksi dan nasihat tentang pembelajaran gerak dasar passing bawah menggunakan modifikasi media bola tenis
- 4) Guru mengkondisikan siswa dan menutup pembelajaran.
- 5) Berdo'a dan bubar.

B. Peneliti Terdahulu Yang Relevan

1. Muhamad Fajar (2013) dengan judul “Meningkatkan gerak dasar passing bawah bola voli melalui modifikasi ketinggian net”.

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui hasil pembelajaran gerak dasar passing bawah melalui modifikasi ketinggian net.

Siklus I siswa yang tuntas sebanyak 45% atau 18 dari 40 siswa, sedangkan di siklus II siswa yang dapat melakukan passing bawah adalah 70% atau 28 siswa dari 40 siswa dan yang terakhir siklus III siswa yang dapat melakukan passing bawah adalah 95% atau 38 siswa dari 40 siswa.

Dengan demikian, dapat dikatakan gerak dasar melalui modifikasi ketinggian net dapat meningkatkan pembelajaran dan berdampak pada hasil belajar itu sendiri.

2. Hermawan (2013) dengan judul “Pembelajaran passing bawah permainan bola voli melalui metode *guide discovery*”.

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui hasil pembelajaran passing bawah melalui metode pembelajaran *guide discovery*.

Siklus I siswa yang tuntas sebanyak 60% atau 12 siswa dari 24 siswa, pada siklus II siswa yang tuntas sebanyak 79% siswa atau 19 dari 24 siswa, dan pada siklus III meningkat kembali menjadi 95% atau 23 siswa dari 24 siswa.

Dengan demikian pembelajaran passing bawah bola voli melalui metode *guide discovery* dapat meningkatkan hasil belajar siswa SDN 2 Pagundan Kecamatan Lebakwangi Kabupaten Kuningan.

3. Sopendi (2011) dengan judul “Meningkatkan pembelajaran dasar bola voli dalam melakukan passing bawah melalui permainan bola melewati tali”.

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui hasil pembelajaran melalui permainan bola melewati tali.

Siklus I siswa yang tuntas sebanyak 13 siswa atau 54%, pada siklus ke II siswa yang tuntas berjumlah 18 siswa atau 75%, pada siklus III siswa yang tuntas sebanyak 22 siswa 92%

Berdasarkan uraian tersebut permainan bola melewati tali dapat meningkatkan gerak dasar passing bawah bola voli siswa kelas V SDN Cikandang Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Sumedang.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan hasil kajian pustaka dan penelitian terdahulu yang relevan, maka peneliti mengajukan hipotesis “Apabila modifikasi media bola tenis di implementasikan dalam pembelajaran gerak dasar passing bawah maka kemampuan siswa dalam pembelajaran passing bawah bola voli di kelas IV SDN Awilega akan meningkat”.