

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sangat luas. Pusat perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh.

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Banyak ungkapan pengertian tentang pendidikan jasmani namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut dikembangkan, baik langsung maupun secara tidak langsung. Dalam pendidikan jasmani 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Penekanan pada ketiga domain kependidikan, kognitif, afektif, dan psikomotor.

Seperti yang tercantum dalam buku Panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (BSNP, 2006: 208), menjelaskan bahwa :

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara

untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Menurut Lutan, dkk. (2009: 144) menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal ke dalam aktifitas fisik itu sendiri. Sedangkan, menurut Susilawati (2010:3) menyatakan bahwa :

Pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak, yang membedakan dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan yaitu gerak insani manusia secara sadar. Gerak itu dirancang oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Dari kurikulum dan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani sebagai proses dan media dalam pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga yang mempunyai tujuan yang internal pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD

Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik. Seperti yang terdapat pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (BSNP, 2006: 207), menjelaskan bahwa :

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Sedangkan pembelajaran pendidikan jasmani menurut Sukintaka (2004: 55) mengemukakan bahwa :

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, disisi lain siswa akan membalas respon melalui

aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respons itulah akan terjadi perubahan perilaku.

Sedangkan menurut Suherman (2012: 34), pelaksanaan pembelajaran praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di SD adalah proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. pelaksanaan pembelajaran praktek pendidikan jasmani secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup.

c. Tujuan Pendidikan Jasmani di SD

Tujuan pendidikan jasmani di SD berfokus pada perkembangan aspek nilai-nilai dalam pertumbuhan, perkembangan dan perilaku anak didik baik secara psikomotor, domain kognitif ataupun afektif. Seperti yang terdapat dalam buku panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (BSNP, 2006: 208), bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan 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) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) 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 sikap positif.

Tujuan pendidikan jasmani di SD menurut Lutan (2001: 18), menjelaskan bahwa : Tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah membantu peserta didik agar mampu meningkatkan kemampuan gerak mereka, disamping agar mereka merasa senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas.

Dari kurikulum dan pendapat dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani yaitu membantu peserta didik agar mampu meningkatkan kemampuan gerak mereka, disamping agar mereka merasa senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas serta mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih dan meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar dan meletakkan landasan karakter moral yang kuat mengembangkan sikap dan mengembangkan keterampilan Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan.

d. Manfaat Pendidikan Jasmani di SD

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui pendidikan aktivitas jasmani sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak secara seimbang, manfaat pendidikan jasmani menurut Mahendra (2003: 17), yaitu :

- 1) Memenuhi kebutuhan anak akan bergerak pendidikan jasmani merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak.
- 2) Mengenalkan anak pada lingkungannya dan potensi dirinya.
- 3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna.
- 4) Menyalurkan energi yang berlebihan.
- 5) Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Sedangkan manfaat pendidikan jasmani menurut Abduljabar (2010: 5), yaitu untuk:

- 1) Perkembangan fungsi-fungsi organ tubuh dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.
- 2) Perkembangan *neuromuscular* (keterampilan psikomotor).
- 3) Perkembangan *inperativ* (kognitif).
- 4) Fungsi perkembangan emosional *implusif* (afektif).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan anak akan bergerak, mengenal potensi diri, menyalurkan energi yang berlebihan, dan untuk perkembangan fungsi-fungsi organ tubuh dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan psikomotor perkembangan kognitif dan perkembangan afektif.

e. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani di SD.

Pendidikan jasmani di sekolah diberikan pada setiap semester mulai dari kelas satu sampai kelas enam. Pembelajarannya lebih ditekankan pada usaha untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial.

Beberapa macam ruang lingkup materi penjas yang diberikan di sekolah dasar meliputi kegiatan pokok yang ada dalam buku panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (BSNP, 2006: 208), bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- 1) Permainan dan Olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapang, bulu tangkis dan bela diri, serta aktifitas lainnya.
- 2) Aktivitas Pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air , keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Sedangkan ruang lingkup pendidikan jasmani menurut Husdarta dan Saputra (2000: 73), yaitu pengalaman belajar yang bersifat mendidik, khususnya melalui pendidikan jasmani dapat dibagi menjadi empat kelompok yaitu pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan.

Dari pendapat di atas ruang lingkup pendidikan jasmani di SD adalah pengalaman belajar yang bersifat mendidik, khususnya melalui pendidikan jasmani dapat dibagi menjadi empat kelompok yaitu pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan melalui Permainan dan Olahraga aktivitas pengembangan aktivitas senam dan aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan.

2. Perkembangan Keterampilan Gerak

a. Pengertian Perkembangan

Pendidikan jasmani merupakan upaya memfasilitasi perkembangan individu. Perkembangan keterampilan gerak merupakan inti dari program pendidikan jasmani. Perkembangan keterampilan gerak bagi anak-anak SD dari mulai umur 7-12 tahun, sedangkan pengertian perkembangan sendiri menurut Lutan (2001: 21), yaitu: Diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak, yang berkaitan dengan olahraga. Sedangkan menurut Husdarta dan Saputra (2000: 5), bahwa perkembangan yaitu perubahan yang dialami individu, atau organisme menuju tingkat kedewasaan (*maturity*), yang berlangsung secara sistematis, progresif, dan berkesinambungan, baik mengenai fisik maupun psikis. Sedangkan menurut Budiman (2006: 6), yaitu perkembangan mencakup seluruh periode perkembangan manusia, mulai dari masa konsepsi sampai akhir hayat.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan keterampilan gerak dapat dalam pendidikan jasmani diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak, yang berkaitan dengan olahraga, yang berlangsung secara sistematis, progresif, dan berkesinambungan, baik mengenai fisik maupun psikis perkembangan manusia, mulai dari masa konsepsi sampai akhir hayat.

b. Teori Perkembangan Gerak Siswa SD

Macam-macam perkembangan gerak siswa SD terbagi atas beberapa kelompok perkembangan seperti yang ada di bawah ini :

a) Perkembangan Kognitif.

Keberhasilan pendidikan jasmani akan tampak dari adanya perubahan hasil belajar yaitu pada ranah kognitif terkait dengan pengetahuan mengenai pendidikan jasmani dan materi yang diajarkan, afektif terkait dengan penerimaan dan pengakuan terhadap materi. Pendidikan jasmani Pengertian perkembangan ranah kognitif dalam Silabus Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (BSNP, 2006: 136), yaitu aspek yang berkaitan dengan kemampuan berpikir; kemampuan memperoleh pengetahuan; kemampuan yang berkaitan dengan pemerolehan pengetahuan, pengenalan, pemahaman, konseptualisasi, penentuan, dan penalaran.

Perkembangan kognitif dalam pendidikan jasmani sangat penting untuk dikembangkan, karena aspek yang berkaitan dengan kemampuan berpikir, kemampuan yang berkaitan dengan pemerolehan pengetahuan, pengenalan, pemahaman, konseptualisasi, penentuan, dan penalaran. Pada tahap perkembangan ini juga berkembang tujuh kecerdasan dalam *Multiple Intelligences* seperti yang dikemukakan oleh Gardner dalam Silabus Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (BSNP, 2006: 122), yaitu:

- 1) Kecerdasan linguistik (kemampuan berbahasa yang fungsional).
- 2) Kecerdasan logis-matematis (kemampuan berfikir runtut).
- 3) Kecerdasan musikal (kemampuan menangkap dan menciptakan pola nada dan irama).
- 4) Kecerdasan spasial (kemampuan membentuk imajinasi mental tentang realitas).
- 5) Kecerdasan kinestetik-ragawi (kemampuan menghasilkan gerakan motorik yang halus).
- 6) Kecerdasan intra-pribadi (kemampuan untuk mengenal diri sendiri dan mengembangkan rasa jati diri).
- 7) Kecerdasan antar-pribadi (kemampuan memahami orang lain).

Ketujuh kecerdasan di atas kecerdasan linguistik, kecerdasan logis-matematis, kecerdasan musikal, kecerdasan spasial, kecerdasan kinestetik-ragawi, kecerdasan

intra-pribadi, dan kecerdasan antar-pribadi sangat penting dikembangkan karena berkaitan dengan kemampuan berpikir dan kemampuan memperoleh pengetahuan.

b) Perkembangan Afektif.

Ranah afektif adalah aspek yang berkaitan dengan perasaan, emosi, sikap, derajat penerimaan atau penolakan terhadap suatu obyek. Perkembangan afektif dalam Silabus Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (BSNP, 2006: 135), yaitu :

Ranah afektif di dalam pendidikan jasmani disampaikan pada saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar, guru membimbing siswa untuk bersikap sportif. Karakter siswa yang diharapkan guru diantaranya Disiplin (*discipline*), tekun (*diligence*), tanggung jawab (*responsibility*), ketelitian (*carefulness*), kerja sama (*cooperation*), toleransi (*tolerance*), percaya diri (*confidence*), dan keberanian.

Ranah afektif tersebut mencakup berlangsungnya kegiatan belajar mengajar membimbing siswa untuk bersikap sportif, disiplin, tekun emosi, tanggung jawab, ketelitian, kerja sama, toleransi, percaya diri, dan keberanian perasaan yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Bloom dalam Silabus Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (BNSP, 2006: 123), yaitu :

- 1) Sadar akan situasi, fenomena, masyarakat, dan objek di sekitar.
- 2) Responsif terhadap stimulus-stimulus yang ada di lingkungan mereka.
- 3) Bisa menilai.
- 4) Sudah mulai bisa mengorganisir nilai-nilai dalam suatu sistem, dan menentukan hubungan di antara nilai-nilai yang ada.
- 5) Sudah mulai memiliki karakteristik dan mengetahui karakteristik tersebut dalam bentuk sistem nilai.

Perkembangan afektif yang mencakup sadar akan situasi, responsif, bisa menilai, bisa mengorganisir, memiliki karakteristik sangat berpengaruh bagi pertumbuhan dan perkembangan seorang anak usia dini. Dalam kegiatannya sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis yang seimbang.

c) Perkembangan Motorik.

Ranah psikomotor adalah aspek yang berkaitan dengan kemampuan melakukan pekerjaan dengan melibatkan anggota badan, kemampuan yang berkaitan dengan

gerak fisik dalam Silabus Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (BSNP, 2006: 135), yaitu aspek psikomotor merupakan salah satu aspek yang sangat penting untuk diketahui oleh guru pendidikan jasmani. Hal ini dikarenakan aspek psikomotor sangat dominan dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, siswa dilatih gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif yang berfungsi untuk menunjang gerak dasar peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

Perkembangan aspek motorik juga melalui beberapa tahap. Tahap-tahap tersebut antara lain dalam silabus Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (BSNP, 2006: 135), yaitu :

- 1) Tahap asosiatif. Pada tahap ini, seorang siswa membutuhkan waktu yang lebih pendek untuk memikirkan tentang gerakan-gerakannya. Dia mulai dapat mengasosiasikan gerakan yang sedang dipelajarinya dengan gerakan yang sudah dikenal. Tahap ini masih dalam tahap pertengahan dalam perkembangan psikomotor. Oleh karena itu, gerakan-gerakan pada tahap ini belum merupakan gerakan-gerakan yang sifatnya otomatis.
- 2) Tahap otonomi. Pada tahap ini, seorang siswa telah mencapai tingkat autonomi yang tinggi. Proses belajarnya sudah hampir lengkap meskipun dia tetap dapat memperbaiki gerakan-gerakan yang dipelajarinya. Tahap ini disebut tahap autonomi karena siswa sudah tidak memerlukan kehadiran instruktur untuk melakukan gerakan-gerakan.

Perkembangan aspek motorik melalui tahap asosiatif dan tahap otonomi akan berkembang dengan proses yang berlangsung secara sistematis, progresif, dan berkesinambungan, baik mengenai fisik maupun psikis dengan adanya pembelajaran dan aktifitas fisik.

c. Karakteristik Siswa SD

Karakteristik siswa SD umur 7-12 tahun dunia anak adalah dunia belajar dan bermain sebagai bekal menuju ke arah kedewasaan dan kematangan, hal ini penting sebab dalam melaksanakan proses pembelajaran harus mengikuti karakteristik dari siswa yang belajar agar anak usia sekolah dasar dapat tumbuh dan berkembang menuju ke arah kedewasaan secara sempurna. Berdasarkan karakteristik anak serta karakteristik pelajaran pendidikan jasmani maka pembelajaran dilakukan dengan lebih mudah serta cermat tujuan pembelajaran dapat dicapai. Pembelajaran dilakukan

berdasarkan beberapa pertimbangan baik tujuan, kemudahan, fasilitas, dan adanya aspek lain yang ingin diajarkan pada anak seperti permainan yang akan digunakan sebagai pembelajaran.

Pembelajaran pendidikan jasmani didasarkan pada karakteristik pelajaran yang menekankan pada karakteristik pelajaran yang menekankan pada kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendekatan pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Perkembangan kemampuan fisik pada siswa kelas IV SD menurut Husdarta (2004: 36), yaitu :

terdapat perbaikan koordinasi tubuh, ketahanan bertambah, anak pria suka/gemar aktivitas kontak fisik seperti berkelahi, bergulat koordinasi mata dan tangan lebih baik, bermain konstruktif, menjelajah, permainan, dan aktifitas fisik.

Berdasarkan karakteristik siswa kelas IV SD yang lebih cenderung bermain perbaikan koordinasi tubuh, ketahanan bertambah dan anak pria suka aktivitas kontak fisik seperti berkelahi, bergulat koordinasi mata dan tangan lebih baik, bermain konstruktif, menjelajah, permainan, dan aktifitas fisik, merupakan perkembangan anak menuju remaja sangat aktif untuk bergerak.

3. Teori Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Teori pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu cara untuk menyampaikan sebuah materi yang akan disampaikan kepada peserta didik. Belajar sendiri menurut Hamalik (2008: 27), yaitu : merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Teori pembelajaran pendidikan jasmani menurut Berliana (2008: 6-11), yaitu terdapat beberapa teori tentang belajar yang menyangkut pendidikan jasmani, yaitu :

- 1) Teori belajar behavioristik. Menurut teori behavioristik, belajar adalah perubahan tingka laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon.
- 2) Teori belajar kognitif. Teori belajar kognitif ini muncul karena ketidakpuasan terhadap penemuan-penemuan tentang belajar sebagai proses hubungan stimulus-respon *rainforcemen*.

- 3) Teori belajar humanistik. Dalam konteks persekolahan aliran humanistic dalam menyusun dan menyajikan materi pelajaran haruslah sesuai dengan perasaan dan perhatian siswa.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Menurut teori behavioristik, belajar adalah perubahan tingka laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Sedangkan menurut teori belajar kognitif muncul karena ketidak puasan terhadap penemuan-penemuan tentang belajar sebagai proses hubungan stimulus-respon *rainforcemen*. Teori belajar humanistik. Dalam konteks persekolahan aliran humanistic dalam menyusun dan menyajikan materi pelajaran haruslah sesuai dengan perasaan dan perhatian siswa.

4. Hakikat Permainan Bola Voli

Sejarah permainan bola voli diawali dari kota Holyoke Amerika Serikat pada tahun 1895 dengan nama semula, yaitu *mintonette*. Kemudian nama permainan ini diubah menjadi *volley ball* yang artinya memvoli bola dengan berganti-ganti. Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di kota Holyoke Amerika Serikat (Yunus, 1992: 3). Permainan ini menggunakan bola untuk dipantulkan dengan tangan atau lengan, permainan bola voli sejak itu tidak hanya dimainkan di lapangan tertutup tetapi juga dimainkan di lapangan terbuka, di halaman-halaman sekolah, di tepi pantai dan ditempat-tempat terbuka lainnya, permainan ini pada saat itu cukup terkenal.

Permainan yang diciptakan William G. Morgan pada tahun 1895 di kota Holyoke Amerika Serikat. Sejak itu, bola voli mulai berkembang bahkan sampai ke seruluh dunia. Permainan bola voli di Indonesia dikenal sejak jaman penjajahan tentara Jepang. Setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia permainan ini mulai berkembang dan di populerkan oleh Tentara Nasional Indonesia sehingga permainan ini dikenal oleh masyarakat Indonesia.

a. Pengertian Permainan Bola Voli

Cabang olahraga permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga yang sangat memasyarakat, karena dalam bermain bola voli tidak banyak membutuhkan uang untuk bisa melakukan permainannya, bola voli merupakan permainan yang menggunakan bola untuk di mainkan dengan tangan, sedangkan pengertian permainan bola voli menurut Yudiana dan Subroto (2010: 42), menyatakan bahwa permainan bola voli adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Sedangkan pengertian bola voli menurut Munasifah (2008: 5), menyatakan : Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Sedangkan pengertian permainan bola voli menurut Somantri dan Sujana (2009: 5) permainan bola voli dimainkan dalam sebuah lapangan berbentuk persegi panjang, yang dimainkan oleh dua tim.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam lapangan dipisahkan oleh sebuah net dengan ukuran lapangan tertentu dan cara bermainnya dengan memantul-mantulkan bola dengan tangan atau lengan pemain.

b. Bentuk Lapangan dan Peraturan Permainan Bola Voli

Ada perbedaan bentuk lapangan dan peraturan permainan bola voli Sistem Internasional dan Sistem Timur Jauh (Yudiana dan Subroto, 2010: 10), adalah sebagai berikut:

1) Bola Voli Sistem Internasional

Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 9 meter dan lebar lapangan 8 meter, sedangkan tinggi net putra 2,43 meter dan tinggi net wanita 2,24 meter, Bola yang di gunakan ukuran nomer 5, ada rotasi servis, servis hanya diperbolehkan satu kali, bola hanya boleh dimainkan sebanyak tiga kali oleh masing-masing regu. Adanya daerah servis dan daerah serang. pemain tidak boleh menginjak daerah lawan. Untuk memenangkan set, regu harus memperoleh angka 25 dan 15

pada set penentuan, angka diperoleh oleh regu yang memenangkan permainan atau *rally*.

2) Bola Voli Sistem Timur Jauh

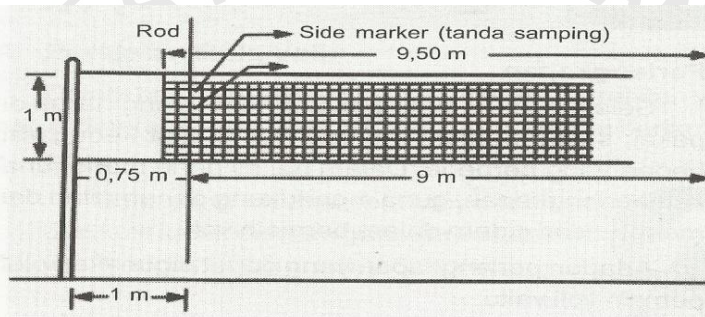
Lapangan berbentuk persegi panjang dengan panjang dan lebar lapangan 22x11 meter untuk pria dan 11x9 meter untuk wanita, sedangkan tinggi net pria 2,30 meter sedangkan tinggi net untuk wanita 2,10 meter, ukuran bola yang digunakan nomer 4, tidak ada rotasi giliran servis, servis ditentukan menurut urutan pemain yang terdaftar sebelum pertandingan, Servis boleh dua kali. Bola boleh dimainkan empat kali oleh satu regu. Misalnya, apabila bola sudah dimainkan oleh satu regu tiga kali, kemudian bola yang ketiga menyentuh net, dan masih dapat dimainkan, maka bola masih boleh disentuh/dimainkan sekali lagi, tidak ada daerah servis dan daerah serang. asalkan masih ada di belakang garis akhir, pemain belakang boleh melakukan serangan/smash di net, Boleh menginjak daerah lawan, satu set terdiri atas 21 angka kemenangan. Bentuk lapangan dan peraturan permainan bola voli Sistem Internasional dan Sistem Timur Jauh ada perbedaan dalam ukuran lapangan, tinggi net, bola yang digunakan, dalam sistem rotasi, servis, aturan memainkan bola, daerah servis, dan hitungan nilai. Sedangkan bentuk lapangan menurut Somantri dan Sujana, (2009: 5), yaitu :

Permainan bola voli dimainkan dalam sebuah lapangan berbentuk persegi panjang, yang dimainkan oleh dua tim. Secara internasional, total ukuran lapangan bola voli adalah panjang 18 meter. pada bagian tengah yang panjangnya dibatasi oleh net, sehingga ukuran lapangan untuk tim satu adalah 9M x 9M. Demikian pula untuk tim yang lainnya.

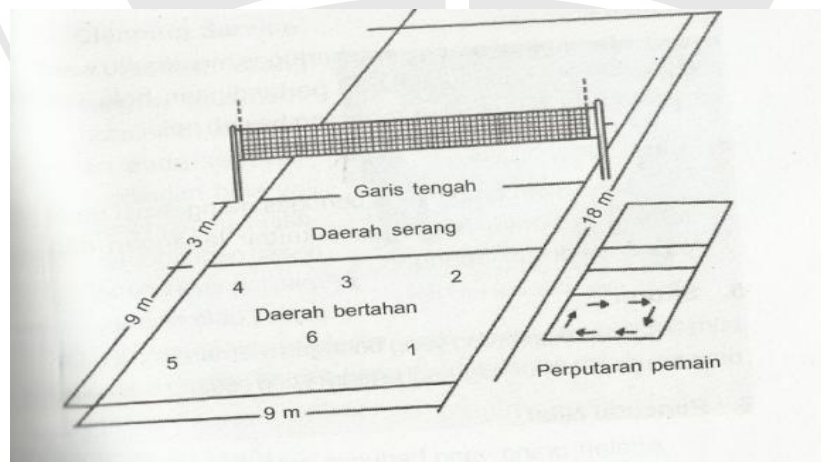
Sedangkan menurut Munasifa, (2008: 11) bentuk lapangan dan peraturan permainan bola voli yaitu :

Bola voli dimainkan di atas lapangan dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Di tengah lapangan diberi net yang membagi dua panjang tersebut. Lebar jaring net 90 cm dengan ketinggian 2,4 meter bagi putra dan 2,2 meter bagi pemain putri. Masing masing bagian lapangan permainan itu dibagi menjadi dua daerah lagi, yaitu daerah serang sebatas 3 meter dari net, dan selebihnya sebagai daerah pertahanan bagian belakang. Para pemain berputar menurut arah jarum jam setiap permulaan servis.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bentuk lapangan dan peraturan permainan bola voli berbentuk persegi panjang yang dimainkan oleh dua tim dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Di tengah lapangan diberi net yang membagi dua panjang tersebut. Lebar jaring net 90 cm dengan ketinggian 2,4 meter bagi putra dan 2,2 meter bagi pemain putri. Masing masing bagian lapangan permainan itu dibagi menjadi dua daerah lagi, yaitu daerah serang sebatas 3 meter dari net, dan selebihnya sebagai daerah pertahanan bagian belakang. Para pemain berputar menurut arah jarum jam setiap permulaan servis.



Gambar 2.1
Ukuran Net
(Munasifah, 2008: 8)



Gambar 2.2
Lapangan Bola Voli
(Munasifah, 2008: 9)

c. Permainan Bola Voli Mini

Pengajaran pendidikan jasmani di SD, khususnya cabang olahraga bola voli, masih sulit diajarkan dalam bentuk aturan cabang olahraga yang sesungguhnya, karena tingkat perkembangan fisik anak masih belum mampu mengatasi beban seberat itu. Oleh sebab itu, hampir semua cabang olahraga diberikan dalam bentuk disederhanakan atau diminikan yang sesuai dengan tingkat-tingkat perkembangan anak. Menurut Suwarsono dan Sumarya (2010: 72), menyatakan bahwa :

Bola voli mini termasuk ke dalam cabang permainan yang sifatnya beregu. Jumlah pemain dalam setiap regunya adalah 4 orang. Permainan ini dimainkan oleh anak-anak, menggunakan bola berukuran sedang, serta lapangannya pun berukuran kecil. Ukuran lapangan bola voli mini adalah 6x12 meter, atau dapat menggunakan lapangan bulu tangkis.

Sedangkan menurut Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBSI) (Suhadi, 2003: 7), yaitu :

Ukuran lapangan permainan bola voli mini 6x12 meter dan jumlah pemain 8 orang. Bola voli mini termasuk ke dalam cabang permainan yang sifatnya beregu. Jumlah pemain dalam setiap regunya adalah 4 orang. Permainan ini dimainkan oleh anak-anak. Sehingga memudahkan anak-anak untuk memainkan permainan bola voli.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bola voli mini termasuk ke dalam cabang permainan yang sifatnya beregu. Jumlah pemain dalam setiap regunya adalah 4 orang. Permainan ini dimainkan oleh anak-anak, menggunakan bola berukuran sedang, serta lapangannya pun berukuran kecil. Ukuran lapangan bola voli mini adalah 6x12 meter, atau dapat menggunakan lapangan bulu tangkis.

d. Bentuk Lapangan Bola Voli Mini

Bentuk lapangan permainan bola voli mini menurut Horst Baacke dalam Coaches Manual I (Somantri dan Sujana, 2009: 54), yaitu jumlah anggota regu, ukuran lapangan dan ketinggian net untuk berbagai tingkat umur disesuaikan, dikemukakan seperti tabel berikut :

Tabel 2.1
Bentuk Lapangan dan Peraturan Permainan Bola Voli Mini
Somantri dan Sujana, (2009: 54)

Umur	9-11	10-12	11-13
Regu	2 vs 2	3 vs 3	4 x 4
Lapangan	3 x 9 M 4.5 x 9 M	6 x 9 M 6 x 12 M	8 x 12 M 9 x 12 M
Net	210 + -5 Cm	210 + 5 Cm	220 + - 5 Cm

Sedangkan bentuk lapangan bola voli mini menurut Tim Abdi Guru (2006: 59), yaitu berbentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut :

- 1) Panjang lapangan 12 Meter.
- 2) Lebar lapangan 6 Meter.
- 3) Tinggi net putra 2,10 Meter.
- 4) Tinggi net putri 2 Meter.
- 5) Bola yang digunakan adalah nomer 4
- 6) Jumlah pemain dalam satu regu 4 orang dengan cadangan 2 orang.



Gambar 2.3
Bola Voli Mini
(Yudiana dan Subroto, 2010: 214)

Dari pendapat di atas bahwa panjang lapangan, lebar lapangan, tinggi net, bola yang digunakan disesuaikan dengan usia anak. Bahwa permainan bola voli mini merupakan modifikasi dari bola voli yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan tingkat umur anak dengan Panjang lapangan 12 Meter, Lebar lapangan 6 Meter,

Tinggi net putra 2,10 Meter, Tinggi net putri 2 Meter, Bola yang digunakan adalah nomer 4, Jumlah pemain dalam satu regu 4 orang dengan cadangan 2 orang.

e. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Dasar dalam suatu permainan bola voli perlu suatu keterampilan yang baik untuk melakukan taktik dan teknik dalam permainan bola voli. Sedangkan menurut Somantri dan Sujana (2009: 23), macam-macam teknik dasar permainan bola voli yaitu :

1. Servis.
2. *Passing*.
3. Umpan.
4. Smash (*spike*).
5. Bendungan (*block*).

Sedangkan menurut Yudiana dan Subroto (2010: 67), menyatakan macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu :

1. *Passing* bawah dan atas.
2. Umpan
3. *Spike*
4. *Block*
5. Servis

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu , *Passing* bawah dan atas, umpan, servis, bendungan (*block*), smash(*spike*). Dari beberapa teknik dasar bola voli, yang menjadi objek penelitian adalah *spike* (smash), khususnya gerak dasar tolakan untuk meloncat pada saat melakukan *spike*.

f. Spike (smash)

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang melibatkan banyak orang yang sudah menguasai teknik permainan bola voli, baik individu maupun beregu. Teknik dasar bermain bola voli yang sebaiknya dikuasai yaitu servis, *Passing*, umpan, dan *block*. Pengertian *spike* atau smash dalam permainan bola voli adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan dalam melakukan *spike* atau smash ini diperlukan

raihan yang tinggi dan kemampuan melompat yang tinggi. Pengertian *spike* menurut Yudiana dan Subroto (2010: 56), yaitu :

spike merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola dipukul di atas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya, bahkan sering mematikan.

Sedangkan Ngatiyono dan Riswanti (2010: 21), menyatakan bahwa: “Smash merupakan serangan dalam permainan bola voli. Tujuan smash yaitu mematikan perlawanan lawan. Sedangkan *spike* (smash) menurut Surayin (2010: 8), yaitu cara termudah untuk mendapatkan angka. Seorang *spiker* harus memiliki kegesitan, pandai melompat dan mempunyai kemampuan memukul bola sekeras mungkin.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *spike* adalah teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola dipukul di atas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya. Tujuan *spike* yaitu mematikan perlawanan lawan, seorang *spiker* harus memiliki kegesitan, pandai melompat dan mempunyai kemampuan memukul bola sekeras mungkin. Teknik inilah yang menjadi andalan dalam permainan bola voli. Bentuk serangan yang lainnya dapat berupa servis, bola sontekan, atau tipuan, dan bendungan yang aktif. Gerak dasarnya terbagi ke dalam empat tahapan yaitu awalan, tolakan untuk melompat, gerakan memukul, dan mendarat.

Spike merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks (Yudiana dan Subroto 2010: 56-57), yaitu :

1) Langkah Persiapan atau Awalan

Berdiri serong menghadap ke umpan pada jarak 3-5 langkah di belakang net. Lari atau jalan mendekati bola dengan irama teratur, dapat dilakukan dengan gerak lurus, melingkar, atau menyilang net. Pada langkah ketiga dari langkah terakhir, ayunan kedua lengan ke depan dengan kedua sikut lurus. Langkah kedua dari langkah terakhir lebih lebar dan tempatkan kaki sejangkauan lengan di bawah arah jatuhnya

bola, langkah ini diiringi dengan mengayunkan kedua lengan ke belakang. Langkah terakhir adalah melangkahkan kaki yang berada di belakang ke samping kaki lainnya pada jarak kira-kira 10-30 cm, dan salah satu kaki jaraknya kira-kira 120 derajat. Segera kedua lengan diayunkan ke depan.

2) Tolakan untuk meloncat

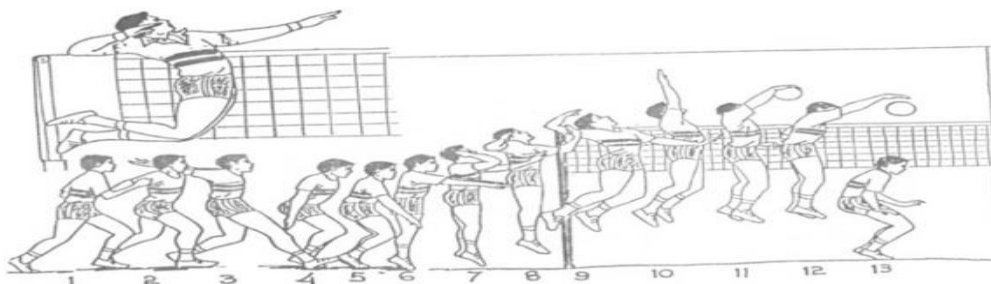
Jarak tolakan dengan bola kira-kira sejangkauan lengan. Ayunkan kedua lengan ke atas sambil menolakkan kedua kaki sekuat-kuatnya ke lantai. Pada saat melayang kedua tungkai rileks, tangan pukul sejauh mungkin ke atas belakang kepala, pandangan mengawasi bola. Dan tangan lainnya menjaga keseimbangan. Sikap tubuh pada saat melayang menyerupai busur.

3) Memukul Bola saat melayang di Udara

Pada saat titik loncatan tertinggi, ayunkan tangan pukul ke arah bola, pukul bagian atas belakang bola dengan telapak tangan dengan dibantu dengan gerak *pols* pergelangan tangan sambil sedikit membungkukkan togok, sikut lurus. Gerak memukul diawali oleh gerak otot perut. Setelahukul, tangan mengikuti arah bola lalu bergerak ke arah perut atau pinggang.

4) Mendarat

Saat mendarat kembali setelah memukul bola usahakan pada saat mendarat menjaga keseimbangan dengan kedua kaki mengeper, badan dalam posisi seimbang atau sikap normal, dan tidak menyentuh atau menabrak net, dan kaki tidak masuk ke bidang lapangan lawan.



Gambar 2.4
Rangkaian Gerakan *Spike*
(Yudiana dan Subroto, 2010: 57)

5. Pembelajaran Bola Voli Gerak Dasar Tolakan *Spike* Menggunakan Permainan Loncat Lempar Sasaran Bergantian.

a. Pengertian Permainan Loncat Lempar Sasaran Bergantian.

Permainan loncat lempar sasaran bergantian adalah permainan yang mengutamakan gerakan loncat dan melempar pada sasaran. Dilakukan dengan cara meloncati benda atau media yang ada didepan pada posisi tertentu dengan secepat mungkin setelah temannya selesai maka dilanjutkan secara bergantian.

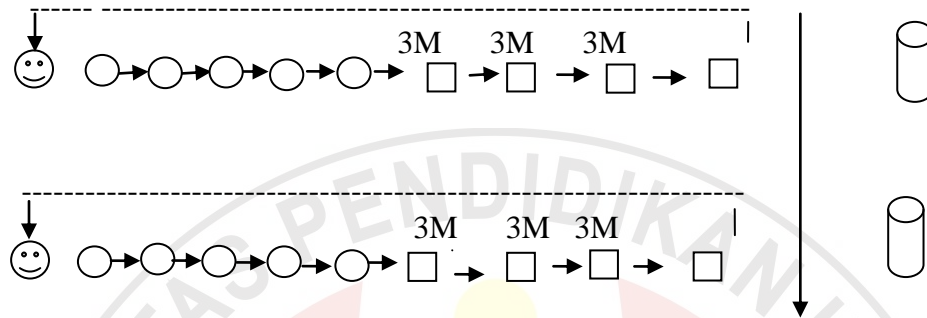
b. Langkah-langkah Pembelajaran Permainan Loncat Sasaran Bergantian.

Siklus pertama, dikegiatan awal siswa di bariskan menjadi empat barisan. Setelah itu berdoa, mengecek kehadiran siswa, dan menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap, melakukan gerakan pemanasan mengarah kepada kegiatan inti, menjelaskan dan mendemonstrasikan pembelajaran permainan loncat lempar sasaran bergantian.

Kegiatan inti, siswa ditugaskan untuk berbaris menurut kelompoknya sendiri dengan berbaris memanjang ke depan dan dibatasi oleh garis pembatas antara pemain dan sasaran. Permainannya tiap siswa memegang bola kecil yang terbuat dari kain dan setiap kelompok berusaha untuk saling mendahului dengan cara siswa yang pertama siap untuk meloncati atau melewati satu susunan atau satu tumpukan kardus (bekas mie instan) yang ada di depan mereka, seperti sedang melakukan gerak dasar tolakan bola voli, setelah kardus tersebut selesai diloncati dan terakhir loncatan melemparkan bola kecil yang terbuat dari kain pada sasaran yang telah ditentukan yaitu sebuah kaleng (bekas biskuit). Setelah melemparkan bola pada sasaran maka siswa tersebut langsung berbaris ke belakang. siswa yang kedua melakukan loncatan yang sama seperti siswa pertama dan dilanjutkan oleh siswa berikutnya dan seterusnya sampai selesai.

Kegiatan akhir siswa dikumpulkan, disuruh duduk sambil meluruskan kakinya dan mendengarkan penjelasan dari guru tentang permainan yang telah dilakukan atau diajarkan untuk meningkatkan pembelajaran bola voli khususnya gerak dasar tolakan *spike*, dan bertanya jawab serta memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan

yang telah dilakukan dan menutup pembelajaran. Untuk formasi pelaksanaan pembelajaran permainan loncat lempar sasaran bergantian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2.5
Permainan Loncat Lempar Sasaran Bergantian

Keterangan :

○ = Siswa Berdiri

□ = Kardus

→ = Arah loncatan



= Sasaran

3M (meter) = Jarak

— → = Arah Pergantian



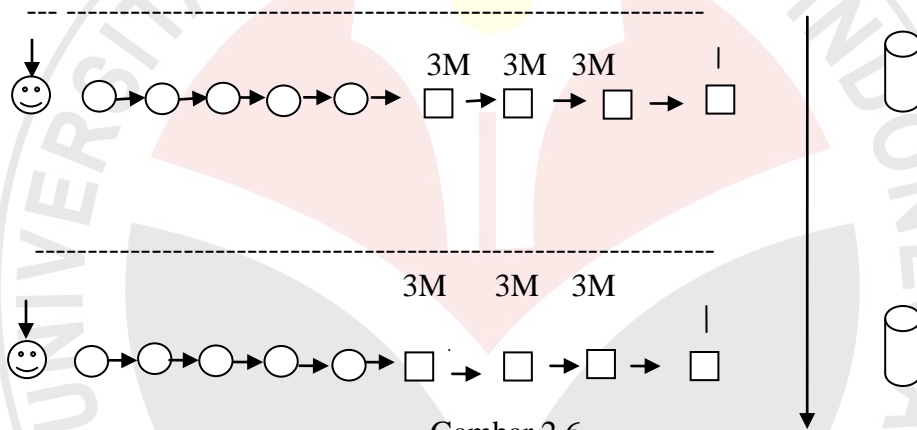
= Selesai

Siklus kedua, dikegiatan awal siswa di bariskan menjadi empat barisan. Setelah itu berdo'a, mengecek kehadiran siswa, menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap, melakukan gerakan pemanasan mengarah kepada kegiatan inti, menjelaskan dan mendemonstrasikan pembelajaran permainan loncat lempar sasaran bergantian.

Kegiatan inti, siswa ditugaskan guru untuk berbaris menurut kelompoknya sendiri dengan berbaris memanjang ke depan dan dibatasi oleh garis pembatas antara pemain dan sasaran. Permainannya tiap siswa memegang bola kecil yang terbuat dari kain dan setiap kelompok berusaha untuk saling mendahului dengan cara siswa yang pertama siap untuk meloncati atau melewati dua susunan atau dua tumpukan kardus (bekas mie instan) yang ada di depan mereka seperti sedang melakukan gerakan gerak dasar tolakan bola voli, setelah kardus tersebut selesai diloncati dan terakhir loncatan melemparkan bola kecil yang terbuat dari kain pada sasaran yang telah ditentukan yaitu sebuah kaleng (bekas biskuit). Setelah melemparkan bola pada sasaran maka siswa tersebut langsung berbaris ke belakang. siswa yang kedua

melakukan loncatan yang sama seperti siswa pertama dan dilanjutkan oleh siswa berikutnya dan seterusnya sampai selesai.

Kegiatan akhir siswa dikumpulkan, disuruh duduk sambil meluruskan kakinya dan mendengarkan penjelasan dari guru tentang permainan yang telah dilakukan atau diajarkan untuk meningkatkan pembelajaran bola voli khususnya gerak dasar tolakan *spike*, dan bertanya jawab serta memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang telah dilakukan dan menutup pembelajaran. Untuk formasi pelaksanaan pembelajaran permainan loncat lempar sasaran bergantian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2.6
Permainan Loncat Lempar Sasaran Bergantian

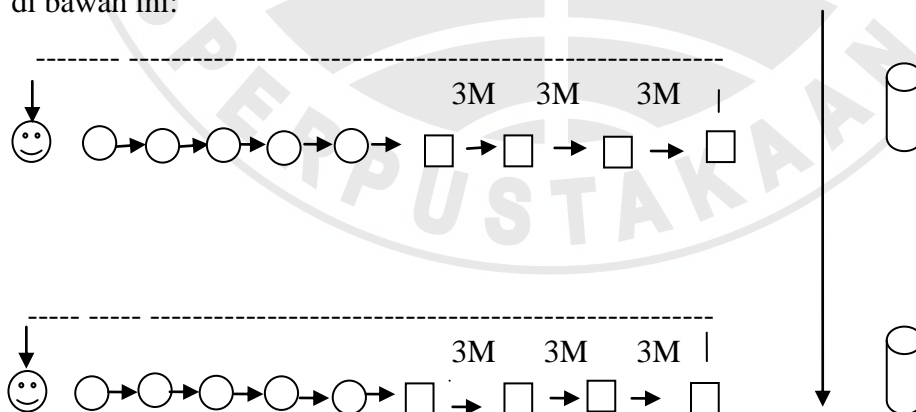
Keterangan :

- | | | | |
|-------------------|---------------------|--------------------|-------------|
| ○ = Siswa Berdiri | □ = kardus | 3M (meter) = Jarak | ☺ = Selesai |
| → = Arah loncatan | → = Arah Pergantian | | |

Siklus ketiga, dikegiatan awal siswa di bariskan menjadi empat barisan. Setelah itu berdo'a, mengecek kehadiran siswa, menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap, melakukan gerakan pemanasan mengarah kepada kegiatan inti, menjelaskan dan mendemonstrasikan pembelajaran permainan loncat lempar sasaran bergantian.

Kegiatan inti, siswa ditugaskan guru untuk berbaris menurut kelompoknya sendiri dengan berbaris memanjang ke depan dan dibatasi oleh garis pembatas antara pemain dan sasaran. Permainannya tiap siswa memegang bola kecil yang terbuat dari kain dan setiap kelompok berusaha untuk saling mendahului dengan cara siswa yang pertama siap untuk meloncati atau melewati tiga susunan atau tiga tumpukan kardus (bekas mie instan) yang ada di depan mereka seperti sedang melakukan gerakan gerak dasar tolakan bola voli, setelah kardus tersebut selesai diloncati dan terakhir loncatan melemparkan bola kecil yang terbuat dari kain pada sasaran yang telah ditentukan yaitu sebuah kaleng (bekas biskuit). Setelah melemparkan bola pada sasaran maka siswa tersebut langsung berbaris ke belakang. siswa yang kedua melakukan loncatan yang sama seperti siswa pertama dan dilanjutkan oleh siswa berikutnya dan seterusnya sampai selesai.

Kegiatan akhir siswa dikumpulkan, disuruh duduk sambil meluruskan kakinya dan mendengarkan penjelasan dari guru tentang permainan yang telah dilakukan atau diajarkan untuk meningkatkan pembelajaran bola voli khususnya gerak dasar tolakan *spike*, dan bertanya jawab serta memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang telah dilakukan dan menutup pembelajaran. Untuk formasi pelaksanaan pembelajaran permainan loncat lempar sasaran bergantian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2.7
Permainan Loncat Lempar Sasaran Bergantian.

Keterangan :

○ = Siswa Berdiri ☺ = Selesai
 □ = Kardus 3M (meter) = Jarak
 → = Arah loncatan — → = Arah Pergantian

Dengan melakukan permainan loncat lempar sasaran bergantian secara berulang-ulang sampai akhirnya siswa dapat melakukan loncatan yang tinggi dan bisa melakukan gerak dasar tolakan *spike* dengan baik dan benar. Sehingga, pada akhirnya siswa bisa melakukan *spike* bola voli dengan baik dan benar, dan guru memberikan motivasi kepada siswa agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran bola voli.

B. Kajian Praktis

Hasil Penelitian yang Relevan :

1. Gin-gin Ginanjar (2010). Pembelajaran Bola Voli melalui Permainan Loncat Tali untuk Meningkatkan Tolakan *Spike* Siswa Kelas IV SDN Gunungsari 1 Kecamatan Kaso Kendal Kabupaten Majalengka.

Berdasarkan temuan dilapangan bahwa kemampuan siswa dalam keterampilan tolakan bola voli di SDN Gunungsari 1 Kecamatan Kaso Kendal Kabupaten Majalengka belum mencapai tingkat yang diharapkan. Berdasarkan penelitian awal diketahui adanya permasalahan, yakni sebagian besar siswa tidak mampu melakukan tolakan bola voli yang baik. Akhirnya mereka merasa bosan dalam pembelajaran gerak dasar tolakan bola voli. Hal ini disebabkan oleh metode pembelajaran yang digunakan langsung menerapkan teknik tolakan yang sebenarnya tidak melalui permainan.

Melalui penelitian tindakan kelas dengan desain yang digunakan model Kemmis & Taggart untuk mengetahui kesulitan yang dihadapi para siswa di atas, maka diterapkanlah permainan loncat tali pada pembelajaran bola voli untuk meningkatkan tolakan . Penelitian ini mendeskripsikan permainan loncat tali dalam

meningkatkan tolakan bola voli Siswa Kelas IV SDN Gunungsari 1 Kecamatan Kaso Kendal Kabupaten Majalengka, kinerja guru dan aktivitas siswa.

Penelitian dimulai dengan pemberian tes awal untuk mendapatkan gambaran awal yang dimiliki siswa. Penelitian ini dilakukan dalam tiga siklus yang setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Dari tiga siklus yang dilakukan menunjukkan bahwa persentase jumlah siswa yang lulus meningkat pada setiap siklusnya. Pada tes awal siswa yang lulus sebanyak 8 orang atau 29% pada siklus I meningkat menjadi 13 orang atau 48%, pada siklus II meningkat menjadi 18 orang atau 66% dan pada siklus III meningkat mencapai 27 orang atau 100%.

Kesimpulan, permainan loncat tali pada proses belajar mengajar pendidikan jasmani dapat meningkatkan tolakan bola voli pada siswa kelas IV SDN Gunungsari 1 Kecamatan Kaso Kendal Kabupaten Majalengka.

Relevansi berdasarkan penelitian di atas pada pembelajaran bola voli melalui permainan loncat tali untuk meningkatkan tolakan *spike* siswa Kelas IV SDN Gunungsari 1 Kecamatan Kaso Kendal Kabupaten Majalengka. Loncat tali yaitu permainan yang di dalamnya ada aktifitas meloncat. Aktivitas tersebut terdapat juga ada pada permainan loncat lempar sasaran bergantian yang peneliti angkat untuk meningkatkan gerak dasar tolakan *spike* dan penelitian ini sama yaitu, pada siswa kelas IV SD. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh saudara Gin-gin Ginanjar, dimana hasil penelitian yang diperoleh ada peningkatan dari setiap siklusnya.

2. Ajat Sudraja (2011). Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Tolakan *Spike* Dalam Bola Voli Melalui Loncat Ban Mobil Pada Siswa Kelas IV SDN Ungkal Kecamatan Conggeang Kabupaten Sumedang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan tolakan *spike* dalam bola voli pada siswa kelas IV SDN Ungkul sebagai akibat kurangnya guru penjas melakukan modifikasi terhadap pembelajaran, khususnya pembelajaran gerak dasar tolakan *spike* dalam bola voli. Rendahnya keterlibatan siswa dalam kegiatan

belajarnya karena penyajian bahan ajar kurang sesuai dengan karakteristik siswa yang didominasi oleh aktivitas bermain. Penelitian ini mencoba memfokuskan pada upaya meningkatkan kemampuan tolakan *spike* dalam bola voli pada siswa kelas IV SDN Ungkul melalui latihan loncat ban mobil sebagai strategi pembelajaran penjas.

Metode penelitian yang dilakukan adalah metode penelitian tindakan kelas (class action reasearch) yang terdiri dari tiga tindakan yang diberikan kepada sampel penelitian (siswa kelas IV SDN Ungkul yang berjumlah 24 orang). Target pencapaian penelitian ini adalah lebih dari 75% sesuai dengan tujuan pembelajaran. Untuk mengetahui tingkat pencapaiannya dipergunakan format observasi sebagai instrumen penelitian. Hasil analisis data membuktikan bahwa melalui latihan loncat ban mobil telah mampu meningkatkan persentase ketepatan tolakan *spike* dalam bola voli sesuai dengan tujuan pembelajaran. Sebagai akumulasi dari semua keterampilan tolakan *spike* dalam bola voli ini pada tes awal kelulusan baru mencapai 29%, siklus I ada peningkatan menjadi 42%, siklus II 50% dan siklus III 87%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran melalui latihan loncat ban mobil melalui tiga kali tindakan dalam satu siklus telah mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar tolakan *spike* dalam bola voli pada siswa kelas IV SDN Ungkul melalui indicator tercapainya lebih dari 75% siswa menunjukkan gerak dasar tolakan *spike* dalam bola voli yang sesuai dengan tujuan pembelajaran selama mengikuti kegiatan pembelajaran penjas.

Relevansi berdasarkan penelitian di atas pada pembelajaran bola voli untuk meningkatkan gerak dasar tolakan *spike* dalam bola voli melalui loncat ban mobil pada siswa kelas IV SDN Ungkal Kecamatan Conggeang Kabupaten Sumedang. Loncat ban mobil untuk meningkatkan tolakan *spike*, yang di dalamnya ada aktifitas meloncat. Aktivitas tersebut terdapat juga ada pada permainan loncat lempar sasaran bergantian yang peneliti angkat untuk meningkatkan gerak dasar tolakan *spike* dan penelitian ini sama yaitu, pada siswa kelas IV SD. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh saudara Ajat Sudraja, dimana hasil penelitian yang diperoleh ada peningkatan dari setiap siklusnya.

3. Yayan Rodiana (2011). Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Bola Voli melalui Media Bola Gantung di kelas V SDN Sukadana II Kecamatan Malausma Kabupaten Majalengka.

Berdasarkan observasi di lapangan hasil tes praktek *spike* bola voli di kelas V SDN Sukadana II, diketahui dari 20 orang siswa, hanya 8 orang siswa (40%) yang sudah mampu melakukan *spike* dengan baik dan sebanyak 12 orang siswa (60%) belum mampu melakukan dengan baik. Adapun yang melatarbelakangi permasalahan tersebut adalah siswa tidak bisa memainkan permainan bola voli dan kinerja guru dalam pembelajaran *spike* bola voli tidak dikemas dalam bentuk model pembelajaran. Sehingga, membuat siswa merasa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Salah satu cara yang dianggap tepat untuk mengatasi kesulitan siswa dalam belajar *spike* bola voli yaitu dengan cara meningkatkan ketrampilan *spike* bola voli melalui media bola gantung. Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana merancang proses pembelajaran, bagaimana kinerja guru dalam melaksanakan proses pembelajaran, keterampilan *spike* bola voli melalui media bola gantung.

Prosedur pelaksanaannya mengacu pada model Kemmis dan Taggart yang terdiri dari 4 langkah pada setiap siklusnya, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini tuntas dalam tiga siklus. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi kinerja guru dan aktivitas catatan lapangan, dan tes hasil belajar *spike* bola voli.

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan yang dilakukan sebanyak tiga siklus. Kinerja guru mengalami peningkatan. Pada siklus I, kinerja guru mencapai 80% pada siklus II meningkat menjadi 96%, dan pada pelaksanaan siklus III meningkat lagi menjadi 100%. Peningkatan aktivitas siswa dalam melakukan *spike* bola voli melalui media bola gantung yang dilakukan sebanyak tiga siklus. Mengalami peningkatan pada siklus I mencapai 55% dari jumlah keseluruhan siswa, pada siklus II meningkat menjadi 65%, dan pada pelaksanaan siklus III meningkat lagi menjadi 100%. Hasil belajar siswa tiap siklus mengalami peningkatan pada siklus I siswa yang tuntas ada

13 siswa atau 65% dari jumlah keseluruhan siswa, pada siklus II meningkat menjadi 15 siswa atau 75%, dan pada pelaksanaan siklus III meningkat lagi menjadi 17 orang atau 85%. Dengan demikian pembelajaran *spike* bola voli melalui media bola gantung dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan *spike* bola voli.

Relevansi berdasarkan penelitian di atas pada pembelajaran bola voli untuk meningkatkan gerak dasar tolakan *spike* melalui media bola gantung di kelas V SDN Sukadana II Kecamatan Malausma Kabupaten Majalengka. untuk meningkatkan tolakan *spike*, yang di dalamnya ada aktifitas meloncat dan ada gerakan tangan untuk memukul bola yang di gantung. Aktivitas tersebut terdapat juga pada permainan loncat lempar sasaran bergantian yaitu, pada saat meloncat dan ada gerakan tangan untuk melemparkan bola kecil yang terbuat dari kain ke sasaran yang telah di tentukan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh saudara Yayan Rodiana, dimana hasil penelitian yang diperoleh ada peningkatan dari setiap siklusnya.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teoritis dan kajian praktis maka dapat dibuat hipotesis tindakan sebagai berikut : “jika pembelajaran gerak dasar tolakan *spike* bola voli melalui permainan loncat lempar sasaran bergantian, maka pembelajaran gerak dasar tolakan *spike* bola voli siswa Kelas IV SDN 2 Bungko Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon akan meningkat”.