

BAB II

PEMBELAJARAN PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN METODE BERMAIN

A. Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G Morgan pada tahun 1895 yaitu seorang pimpinan dan ahli olahraga dari YMCA Holyoke Massachusetts. Permainan ini masuk Indonesia pada tahun 1928 yang dikenal pada masa penjajahan Belanda. Perkembangan olahraga ini begitu cepat sehingga pesta PON III di Medan pada tahun 1956 cabang olahraga ini masuk daftar pertandingan. Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri atas enam orang pemain, dipisahkan oleh net, dimainkan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang berukuran 18 x 9 meter. Maksud dan tujuan permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan.

Permainan ini dimulai dengan pukulan servis yang dilakukan oleh pemain paling kanan baris belakang di daerah servis. Bola dipukul dengan satu tangan ke arah lapangan lawan, kemudian kedua regu memainkan bola tersebut sesuai dengan hak sentuhan dalam peraturan permainan bolavoli, Slamet Sr dan Bambang Sumenang (1994: 119) berpendapat : “Tiap-tiap regu berhak memainkan bola tiga kali pantulan atau sentuhan (kecuali perkenaan waktu membendung) untuk mengembalikan bola ke arah lawan. Setiap pemain (kecuali pembendung) tidak diperkenankan memainkan (memukul) bola dua kali berturut-turut.” Untuk dapat memainkan bolavoli dengan baik, diperlukan penguasaan

tehnik dasar. Tehnik dasar menurut Suharno HP (1985: 12) adalah “ suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli”.

Permainan bolavoli selalu mengalami perkembangan dan perubahan. Diester Beutelsthl (2001: 6) mengemukakan “teknik bermain bolavoli terus berkembang sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku, dan yang seharusnya selalu berorientasi pada prinsip efisiensi dan efektivitas daripada gerakan”. Pendapat lain dikemukakan Amung Ma'mun & Toto Subroto (2001: 37) “Semula bagian tubuh yang sah untuk memainkan bola batasannya dari lutut ke atas. Sekarang seluruh bagian tubuh diperkenankan untuk memainkan bola”.

Berdasarkan pendapat di atas menunjukkan bahwa, untuk memainkan bola dalam permainan bolavoli dapat menggunakan semua bagian tubuh, termasuk kaki. Hal terpenting dan harus dipahami oleh seorang pemain adalah mengerti dasar peraturan permainan. Depdiknas (2005: 5) menyatakan “ permainan bolavoli menuntut para pelakunya untuk dapat bergerak secara kuat, cepat, tepat terkoordinasi dan menuntut untuk melakukan gerak lentur, halus lembut dan dilaksanakan dalam reli-reli pendek namun dalam waktu yang lama”. Agar permainan dapat berjalan dengan baik, maka pantulan bola harus sempurna dan tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

1. Macam-Macam Teknik Dasar Bermain Bolavoli

Menguasai teknik dasar bolavoli merupakan faktor penting agar mampu bermain bolavoli dengan terampil. Depdiknas (2005: 11) menyatakan

bahwa, “dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk penguasaan teknik-teknik dasar yang harus dikuasai. Penguasaan teknik-teknik dalam bolavoli terdiri atas service, pasing bawah, pasing atas, smash dan block”.

Pendapat di atas dapat menjelaskan bahwa, teknik dasar bolavoli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Menguasai teknik dasar permainan bolavoli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bolavoli dengan baik. Menguasai teknik dasar bolavoli akan menunjang penampilannya, dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim. Berkaitan dengan hal tersebut Soedarwo dkk. (1996: 6) menyatakan “teknik dasar bolavoli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur fisik, taktik dan mental”.

Ditinjau dari pelaksanaan permainan bolavoli bahwa, bermain bolavoli dilakukan dengan bergerak tanpa bola dan memainkan bola. Sugiyanto, Soedarwo & Sunardi (1994: 2) mengklarifikasikan teknik dasar bermain bolavoli terdiri atas “(1) sikap dasar siap, (2) gerakan menyongsong bola, (3) gerakan menjangkau bola, (4) pas atas dan pas bawah, (5) servis, (6)

smes, (7) blok”. Pendapat lain dikemukakan Dieter Beutelstahl (2005: 16)

teknik bolavoli dibedakan menjadi dua yaitu:

- a. Teknik tanpa bola terdiri atas
 - 1) Sikap siap normal
 - 2) Pengambilan posisi yang tepat dan benar
 - 3) Langkah kaki:
 - a) Gerak ke depan
 - b) Gerak menyamping
 - c) Gerak ke belakang
 - d) Langkah kaki untuk melakukan awalan semes
 - e) Langkah kaki untuk awalan blok
 - f) Gerakan badan, lengan dan kaki dalam gerak tipu.
 - 2). Teknik dengan bola terdiri dari
 - a) Servis
 - b) Passing bawah
 - c) Passing atas
 - d) Umpan/*set-up*
 - e) Semes
 - f) Bendungan/blok (*block*)

Berdasarkan dua pendapat di atas menunjukkan bahwa, pada dasarnya teknik dasar bolavoli terdiri atas teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Kedua teknik tersebut saling berkaitan dalam pelaksanaan bermain bolavoli. Untuk dapat bermain bolavoli dengan terampil, maka teknik-teknik tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar. Kedua teknik dasar tersebut dimainkan atau dilakukan menurut kebutuhan atau situasi yang dihadapi dalam permainan.

2. Pentingnya Penguasaan Teknik Dasar Bolavoli

Secara Individual penguasaan teknik dasar bolavoli akan mendukung penampilan seorang pemain. Secara tim atau, jika semua pemain menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik, akan meningkatkan kualitas permainan, bahkan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim. Dieter Beutelstahl (2005: 7) mengemukakan “penguasaan teknik dasar permainan bolavoli

merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya satu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental”.

Menurut Soedarwo, Sunardi & Agus Margono (1996: 6- 7) bahwa pentingnya penguasaan teknik dasar dalam permainan bolavoli selain dapat bermain bolavoli dengan baik juga mengingat hal-hal sebagai berikut:

- a. Hukuman terhadap pelanggaran permainan yang hubungannya dengan kesalahan teknik.
- b. Karena terpisahnya antara regu kesatu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari permainan lawan maka pengawasan wasit terhadap kesalahan ini lebih seksama.
- c. Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik ini antara lain membawa bola, mengangkat bola, serta pukulan rangkap.
- d. Permainan bolavoli adalah, waktu untuk memainkan bola sangat sempurna sehingga akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penguasaan teknik dasar permainan bolavoli mempunyai peranan penting terhadap penampilan pemain dan kualitas permainan. Setiap pemain harus mengerti dan memahami peraturan dasar permainan bolavoli, sehingga akan terhindar dari kesalahan teknik. Kesalahan teknik yang dilakukan seorang pemain akan merugikan timnya dan menguntungkan pihak lawan.

B. *Passing* Bawah dalam Permainan Bolavoli.

1. Pengertian *passing* bawah

Bolavoli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Tujuan dari permainan bolavoli adalah untuk menjatuhkan bola setepat mungkin di lapangan permainan lawan agar lawan tidak dapat mengembalikan bola lewat atas net dengan semua anggota badan sesuai dengan aturan yang berlaku. Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa macam tehnik. Menurut M.Yunus (1992:69) tehnik dalam permainan bolavoli adalah servis, *passing*, umpan (*set up*), smes (*spike*), bendungan (*block*). Penguasaan tehnik dasar sangat penting sekali dalam permainan bolavoli, apalagi permainan bolavoli merupakan permainan dalam tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai tehnik dasar dengan baik akan memungkinkan kesalahan-kesalahan tehnik yang lebih besar (M. Yunus:1992:69).

Salah satu tehnik dasar dalam permainan bolavoli adalah *passing*. Tehnik dasar *passing* itu sendiri ada beberapa macam, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Dalam Permainan bolavoli kesempurnaan *passing* dari salah satu pemain kepemain dalam satu team sangat diperlukan karena *passing* pertama saat menerima servis merupakan modal awal dalam menyusun serangan. Kesalahan dalam melakukan *passing* akan merugikan bagi regu sendiri karena tim lawan akan mendapat angka sesuai dengan sistem *rallypoint* yang berlaku

sekarang. Oleh karena itu penguasaan tehnik passing ini sangat penting. Untuk melakukan tehnik ini perlu dikuasai tehnik dasarnya terlebih dahulu. Tehnik dasar yang diajarkan kepada pemula dalam passing adalah passing bawah, karena passing bawah merupakan passing yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar (M.Yunus.1992:69).



Gambar. 2.1 Gambar pelaksanaan passing bawah (M. Yunus,1992:83)

2. Tahap *passing* bawah dalam permainan bolavoli

Adapun tahapan-tahapan dalam melakukan passing bawah permainan bolavoli adalah sikap pemulaan, tahap gerakan dan tahap gerak lanjutan. Menurut suharno H.P (1979:17-18) tahap-tahap melakukan passing bawah adalah sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan
Ambil posisi sikap normal, pada saat tangan akan dikenakan pada bola,segera tangan dan juga lengan diturunkan serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur kebawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya.
- b. Sikap saat perkenaan : pada saat akan mengenakan bola pada bagian sebelah atas (bagian Proximal) pada pergelangan tangan, ambilah terlebih dahulu posisi sedemikian hingga badan berada dalam posisi menghadap pada bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunkan lengan yang telah lurus tadi dari arah bawah keatas depan. Tangan pada saat telah berpegangan satu dengan yang lain. Perkenaan bola diusahakan harus tepat pada bagian proximal dari pada pergelangan tangan dan dengan bidang

selebar mungkin agar bola dapat melambung secara stabil. Maksudnya agar bola selama menempuh lintasan tidak banyak membuat putaran.

- c. Sikap akhir : setelah bola berhasil di passing bawah segera ikuti pengambilan sikap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat menyesuaikan diri dengan keadaan.



Gambar 2.2 Sikap permulaan (M. Yunus,1992:83)



Gambar. 2. 3 Sikap saat perkenaan(M. Yunus, 1992:83)



Gambar.2.4 Sikap akhir (M. Yunus,1992:83)

Dalam melakukan passing ini siswa sering sekali melakukan kesalahan yang menyebabkan kesulitan bagi dirinya sendiri dalam melakukannya dengan baik. Adapun kesalahan yang sering terjadi menurut Barbara L. Viera,dkk (2004:13) adalah sebagai berikut:

- a. Tangan anda terlalu dekat dengan tubuh.
- b. Anda bergerak dengan tangan berpegangan.
- c. Anda terbanting dilantai setelah melakukan passing.
- d. Ketika bertahan anda tidak bergerak kearah bola.

Ditambahkan oleh Dieter Beutelstahl (2009:19) bahwa kesalahan umum dalam melakukan passing lengan bawah adalah sebagai berikut:

- Kurang memperhatikan servis lawan.
- kurang cepat mengikuti arah jatuhnya bola.
- Melakukan passing pada waktu pemain masih dalam keadaan bergerak.
- Membiarkan bola itu mementul dengan gerakan lengan ,tanpa dibantu oleh kekuatan bahu.
- Berat badan tidak digerakan sesuai dengan stance dasar.
- Hanya mempergunakan kekuatan lengan kebawah tanpa mengikutsertaka kekuatan kedua kaki.
- Siku ditekuk pada saat perkenaan dengan bola.
- Tidak menekan kedua pergelangan tangan kebawah, sehingga kedua lengan kebawah tidak mempunyai kekuatan.
- Lengan dibiarkan menggantung.
- Kurang konsentrasi.

3. Faktor-faktor Kesulitan dalam pembelajaran *Passing* Bawah Permainan Bolavoli.

Sebelum membahas faktor-faktor apa saja yang menyebabkan siswa putri mengalami kesulitan dalam belajar passing bawah permainan bolavoli di sekolah, terlebih dahulu mendeskripsikan pengertian dari faktor-faktor penyebab kesulitan belajar adalah suatu hal (keadaan) yang menyebabkan suatu keadaan yang sulit dalam belajar. Menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono (1991:88) kesulitan belajar adalah ”suatu kondisi proses belajar yang ditandai hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar”.

Dari faktor-faktor penyebab kesulitan belajar diatas peneliti ingin mengetahui faktor kesulitan belajar dari :

a. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik atau faktor internal yaitu faktor - faktor yang ada dalam diri siswa. Adapun faktor-faktor tersebut berindikasikan:

1) Faktor Fisik

Fisik seseorang baik postur tubuh maupun kemampuan gerakannya sangat menentukan seseorang tersebut dapat melakukan dan menguasai suatu cabang olahraga. Hal ini dapat dijabarkan sebagai berikut: struktur tubuh seperti tinggi badan, kekuatan, ketepatan, dan koordinasi.

2) Faktor Psikis

Kondisi psikis dapat dijabarkan sebagai berikut: Faktor potensial yaitu kecerdasan, bakat, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, amosi, dan penyesuaian diri.

b. Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik atau faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang ada dari luar diri siswa. Adapun faktor-faktor tersebut berindikasikan:

1. Guru

Persyaratan guru ialah mempunyai kelebihan dalam ilmu pengetahuan, norma yang berlaku. Persyaratan agar guru penjas agar mampu melaksanakan tugas dengan baik, ialah:

- a. Memahami pengetahuan pendidikan jasmani sebagai bidang studi.
- b. Memahamin karakteristik anak didiknya.
- c. Mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan anak didik untuk aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan mampu menumbuhkembangkan potensi kemampuan kotorik dan keterampilan motorik.

- d. Mampu memberikan bimbingan dan mengembangkan potensi anak didik dalam proses pembelajaran untuk pencapaian tujuan pendidikan jasmani.
- e. Mampu merencanakan, melaksanakan, mengendalikan dan menilai serta mengoreksi dalam proses pembelajaran penjas.
- f. Memiliki pemahaman dan penguasaan kemampuan keterampilan motorik.
- g. Memiliki pemahaman tentang unsur-unsur kondisi fisik.
- h. Memiliki kemampuan untuk menciptakan, mengembangkan dan memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.
- i. Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi potensi anak didik dalam berolahraga.
- j. Mempunyai kemampuan untuk menyalurkan hobinya dalam berolahraga. (Sukintaka, 2001: 41-42).

Menurut Agus S. Suryobroto (2005:15) guru harus memiliki sepuluh standar kompetensi sebagai berikut:

- a. mengembangkan kepribadian
- b. menguasai landasan kependidikan
- c. menguasai bahan pelajaran
- d. menyusun program pengajaran
- e. melaksanakan program pengajaran
- f. menilai hasil dan proses belajar-mengajar
- g. menyelenggarakan program bimbingan
- h. menyelenggarakan administrasi sekolah
- i. kerjasama dengan sejawat dan masyarakat
- j. menyelenggarakan penelitian sederhana untuk keperluan pengajaran.

Ditambahkan oleh Agus S. Suryobroto (2005:8) bahwa secara khusus tugas guru penjas secara nyata sangat kompleks antara lain: sebagai pengajar, sebagai pendidik, sebagai pelatih dan sebagai pembimbing.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa guru merupakan pekerjaan yang memerlukan keahlian khusus dan tidak semua orang dapat melakukan serta harus memiliki kompetensi. Yang dimaksud dengan kompetensi adalah kecakapan dan kemampuan guru dalam menyampaikan materi pelajaran.

2) Alat dan Fasilitas (Sarana dan Prasarana).

Menurut Agus S. Suryobroto (2004:4) bahwa sarana dan atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajarn pendidikan jasmani, mudah dipindahkan bahkan dibawa oleh pelakunya atau siswa. Sedangkan fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, bersifat permanen atau tidak dapat dipindah-pindah.

Fasilitas olahraga memegang peranan penting dalam usaha meningkatkan kemampuan berolahraga. Tanpa fasilitas, jalannya pembinaan olahraga akan mengalami kepincangan atau tersendat-sendat bahkan proses pembinaan bisa berhenti sama sekali.

Apabila siswa melakukan kegiatan belajar, tanpa didukung adanya alat dan fasilitas pendidikan yang lengkap hal ini dapat menghilangkan gairah praktek bagi siswa. Sebaliknya jika siswa melakukan kegiatan belajar yang didukung dengan fasilitas yang lengkap hal ini akan memberikan gairah belajar pada siswa.

3) Lingkungan

Keadaan lingkungan dapat dibagi menjadi dua macam yaitu lingkungan sekitar sekolah dan lingkungan yang disebabkan faktor musim dan iklim. Lingkungan disekitar sekolah yang kurang mendukung dapat eliminisir oleh masyarakat sekolah agar lebih mendukung. Sedangkan faktor lingkungan yang disebabkan faktor musim dan iklim dieliminisir oleh masyarakat sekolah. Contoh dari lingkungan sekolah adalah kebersihan

lingkungan sekolah. Dan lingkungan yang disebabkan faktor musim dan iklim adalah keadaan cuaca hujan, panas dan mendung. Dengan keadaan lingkungan yang mendukung proses belajar mengajar akan meningkatkan hasil yang baik pula, sehingga tujuan pendidikan yang direncanakan akan tercapai. Begitu pula sebaliknya keadaan lingkungan yang kurang mendukung justru akan menjadi kendala didalam proses pembelajaran dilapangan.

C. Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses mengajar yang dilakukan oleh guru dan belajar yang dilakukan oleh siswa. Belajar merupakan peristiwa atau kejadian yang memberikan pengalaman belajar bagi siswa atau pembelajar. Yang dimaksud pengalaman belajar menurut Rusli Lutan & Adang Suherman (2000: 29) adalah, “ seperangkat kejadian yang berisikan aktifitas dan kondisi belajar untuk memberi struktur terhadap pengalaman siswa dan kejadian tersebut terkait untuk pencapaian tujuan”.

Mengajar merupakan aktifitas atau kegiatan yang dilakukan pengajar untuk memberikan pengalaman kepada siswa selaku pembelajar. Rusli Lutan (1988 : 381) menyatakan bahwa, “ mengajar adalah seperangkat kegiatan sengaja oleh seseorang yang memiliki pengetahuan atau ketrampilan yang lebih dari pada yang di ajar”.

Belajar merupakan proses perubahan yang terjadi pada diri seseorang sebagai hasil belajar. Ketrampilan gerak merupakan perubahan yang diperoleh dari proses belajar motorik. Schmidt yang di kutip Rusli Lutan (1988 : 102)

menyatakan bahwa, “belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanent dalam perilaku trampil”.

Pembelajaran adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang atau ajeg dengan selalu memberikan peningkatan materi pembelajaran. Dengan pembelajaran yang sistematis melalui pengulangan tersebut akan menyebabkan mekanisme susunan syaraf bertambah baik. Hal ini sesuai dengan prinsip beban belajar meningkat yang dikemukakan oleh Sugiyanto (1993 : 55) sebagai berikut:

Penguasaan gerakan keterampilan terjadi secara bertahap dalam peningkatannya. Mulai dari belum bisa menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil. Dengan demikian hendaknya pengaturan materi belajar yang dipraktekkan dimulai dari yang mudah ke yang sukar, atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Pembelajaran merupakan suatu usaha yang sangat strategis serta merupakan faktor sentral dalam meraih tujuan pengajaran dan pendidikan di sekolah. Untuk lebih memahami arti belajar dan pembelajaran, di bawah ini dipaparkan mengenai kedua konsep tersebut.. Sedangkan pembelajaran diartikan “usaha sadar dan disengaja oleh guru untuk membuat siswa belajar dengan jalan mengaktifkan faktor intern dan faktor ekstern dalam kegiatan belajar mengajar” (H.J Gino dan kawan-kawan, 2000 : 32). Pengertian lain mengenai pembelajaran menurut Husdarta, Yudha M. Saputra (2000 : 3) adalah : “Upaya guru untuk memberikan rangsangan, dorongan dan pengarahan kepada siswa supaya terjadi proses belajar. Arah yang akan dituju oleh proses belajar adalah tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan guru dan diketahui oleh siswa”.

Pembelajaran merupakan proses mengajar yang dilakukan oleh guru dan belajar yang dilakukan oleh siswa. Rusli Lutan (1988 : 381) menyatakan bahwa, “mengajar adalah seperangkat kegiatan sengaja oleh seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih daripada yang diajar“. Selanjutnya Nasution (1982 : 8) memberi batasan mengenai mengajar sebagai berikut :

- a. Menanamkan pengertian pada anak.
- b. Menyampaikan kebudayaan kepada anak.
- c. Suatu aktifitas organisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkan pada anak sehingga terjadi proses belajar mengajar.

Dari batasan di atas dapat dikemukakan bahwa mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kebudayaan dan kecakapan atau ketangkasan. Kegiatan mengajar meliputi, penyampaian pengetahuan, menularkan sikap atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan yang menghubungkan dengan subyek yang sedang belajar.

Dalam pembelajaran terdapat dua komponen yang tidak dapat dipisahkan yaitu siswa sebagai pembelajar dan guru sebagai pengajar. Siswa (pembelajar) merupakan individu yang sedang belajar, sedangkan guru (pengajar) merupakan orang yang mengajar. Selama pembelajaran terdapat interaksi guru dan siswa dalam proses belajar dan mengajar. Belajar dan mengajar merupakan suatu kegiatan yang saling berkait, yang keduanya tidak dapat dipisahkan dalam proses pembelajaran.

Kegiatan belajar adalah merupakan suatu proses yang terjadi di dalam diri masing-masing individu. Sugiyanto dan Sujarwo (1991 : 232) mengemukakan bahwa :

”Belajar adalah merupakan sesuatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berpikir untuk mencari pengetahuan, melainkan juga menyangkut gerak tubuh dan emosi serta perasaan, misalnya dari tidak bisa membaca menjadi bisa membaca, tidak bisa melompat menjadi bisa melompat”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses perubahan tingkah laku. Perubahan tingkah laku akan terjadi apabila ada interaksi antara siswa dengan lingkungannya. Pembelajaran merupakan upaya guru untuk memberikan rangsangan, dorongan, pengarahan kepada siswa dan menciptakan situasi yang memungkinkan agar proses belajar mengajar dapat berjalan lancar. Dalam hal ini guru lebih berperan sebagai fasilitator dan motivator agar siswa mau belajar. Hasil nyata dari pembelajaran ini adalah gerakan-gerakan otomatis yang tidak terlalu membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf, sehingga gerakan otomatis yang terjadi akan mengurangi gerakan tambahan yang berarti penghematan tenaga.

D. Pembelajaran Passing Bawah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

1. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Program pembelajaran yang baik adalah program pembelajaran yang sesuai dengan kondisi pelakunya. Pemberian pembelajaran yang baik harus memperhatikan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. Pengajar,

khususnya di Sekolah dasar perlu mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa SD.

Kemampuan fisik, psikomotor dan psikologis manusia berkembang sesuai dengan tingkatan usia dan taraf pertumbuhan fisiknya. Manusia dari anak-anak hingga dewasa mengalami berbagai perkembangan, antara lain yaitu perkembangan fisiologis, psikologis, intelektual, sosial dan kemampuan gerak. Secara kronologis sepanjang hidupnya manusia dapat dibedakan dalam lima tahapan kehidupan, yaitu “(a) fase sebelum lahir (*prenatal*), (b) fase bayi (*infant*), (c) fase anak-anak (*childhood*), (d) fase adolesensi (*adolescence*), dan (e) fase dewasa (*adulthood*)” (Sugiyanto, 1998: 7). Setiap fase kehidupan manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan karakteristik tertentu, termasuk di dalamnya yang berhubungan dengan perkembangan fisiknya.

Pada umumnya siswa-siswa di SD, khususnya kelas V usianya adalah antara 10 sampai 12 tahun. Dalam tahapan perkembangan usia 10 sampai 12 tersebut dapat diklasifikasikan pada taraf perkembangan pada fase anak-anak yaitu anak besar. Hal ini seperti yang dikemukakan Sugiyanto (1998:9) bahwa, fase anak besar yaitu “usia 10 sampai 12 atau 15 tahun”.

Kelompok usia 10-12 tahun tersebut termasuk dalam kelompok umur anak besar. Anak usia tersebut memiliki kerakteristik perkembangan dan pertumbuhan besifat khusus, yang berbeda dengan kelompok usia lain.

Waharsono (1999:37) mengemukakan bahwa,

Ukuran dan proporsi bagian-bagian tubuh anak besar mengalami perubahan dibandingkan pada anak kecil. Secara proporsional kaki dan tangan tumbuh lebih cepat dibandingkan pertumbuhan togok, hal ini seperti halnya terjadi pada masa anak kecil. Dengan kecepatan

pertumbuhan kaki dan pertumbuhan togok yang tidak sama, anak besar umumnya menjadi panjang kakinya. Hal ini makin tampak pada akhir masa anak besar. Pada umur 10 tahun panjang kaki $\pm 45\%$ dari tinggi badan, dan pada umur 12 tahun panjang kaki $\pm 47\%$ dari tinggi badan.

Pada usia anak besar, anggota gerak atas dan anggota gerak bawahnya bertambah dengan cepat. Keadaan tersebut berpengaruh pada perkembangan kemampuan gerak yang dicapainya. Dengan cepatnya pertumbuhan anggota gerak atas maupun bawah tersebut, maka perkembangan kemampuan gerak anak juga cukup pesat.

Perkembangan kemampuan gerak manusia berlangsung secara bertahap. Secara kronologis, tahapan kehidupan tersebut adalah masa bayi, masa anak kecil, masa anak besar, masa remaja, masa dewasa dan masa tua. Sejalan dengan pertumbuhan fisik di mana anak semakin tinggi dan besar, maka kemampuan gerak anak meningkat. Menurut Waharsono (1999:53) bahwa :

Peningkatan kemampuan gerak bisa diidentifikasi dalam bentuk : (a) gerakan dapat dilakukan dengan mekanika tubuh yang makin efisien ,(b) gerakan bisa dilakukan semakin lancar dan terkontrol, (c) pola atau bentuk gerakan semakin bervariasi, (d) gerakan semakin bertenaga.

Kemampuan koordinasi merupakan unsur dasar yang baik dalam perkembangan keterampilan dan dalam belajar gerak. Menurut Iskandar Z. Adisapoetra dkk. (1999:10) bahwa, “kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat koordinasi, makin cepat dan efektif pula gerakan sulit dapat dipelajari”. Kecepatan seseorang dalam mempelajari suatu keterampilan gerak dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi yang dimiliki.

Perkembangan kemampuan gerak pada fase anak besar cukup pesat. Perkembangan tersebut seiring dengan meningkatnya minat anak terhadap aktivitas fisik. Minat anak terhadap aktivitas fisik dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan sosialnya. Mengenai sifat-sifat psikologis dan sosial yang menonjol pada masa anak besar adalah sebagai berikut :

- (1) Imajinatif serta menyenangi suara dan gerak ritmik
- (2) Menyenangi pengulangan aktivitas.
- (3) Menyayangi aktivitas kompetitif.
- (4) Rasa ingin tahunya besar.
- (5) Selalu memikirkan sesuatu yang dibutuhkan atau diinginkan.
- (6) Lebih menyenangi aktivitas kelompok daripada aktivitas individual.
- (7) Meningkatkan minatnya untuk terlibat dalam permainan yang diorganisasi, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan permainan yang rumit.
- (8) Cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temannya, dan mudah merasa ada kekurangan pada dirinya atau mengalami kegagalan.
- (9) Mudah gembira karena pujian, dan mudah patah hati atau tidak senang kalau dikritik.
- (10) Senang menirukan idolanya.
- (11) Selalu menginginkan persetujuan orang dewasa tentang apa yang diperbuat.

Kemampuan anak berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan kematangan anak. Menurut Sugiyanto (1998: 166) bahwa, “pada masa anak besar, berbagai gerak dasar dan variasinya yang telah bisa dilakukan sebelumnya akan mengalami peningkatan kualitas atau mengalami penyempurnaan”. Peningkatan kualitas penguasaan sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukannya. Anak besar memerlukan aktivitas gerak

yang beragam yang bisa meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, kreativitas, serta sifat sosialnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa karakteristik kelas V SD adalah sebagai berikut :

- a. Kelas V SD berada pada fase perkembangan anak besar.
- b. Ukuran dan proporsi bagian-bagian tubuh anak besar belum matang. Secara proporsional kaki dan tangan tumbuh lebih cepat dibandingkan pertumbuhan tubuh.
- c. Minatnya terhadap kegiatan fisik makin meningkat, imajinasi, rasa ingin tahu dan kegiatan sosial juga makin meningkat.
- d. Menyukai aktivitas kelompok dan permainan.
- e. Perkembangan kemampuan gerak pada fase anak besar cukup pesat. Gerakannya dapat dilakukan dengan mekanika tubuh yang efisien, semakin lancar dan terkontrol, pola atau bentuk gerakan makin bervariasi serta gerakan semakin bertenaga.

2. Pendekatan Pembelajaran Passing Bawah Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama.

Teknik passing memiliki kedudukan yang penting dalam permainan bolavoli. Oleh karena itu, pemain bolavoli harus diberikan pembelajaran passing secara intensif. Dalam melakukan pembelajaran passing bawah diperlukan strategi pendekatan pembelajaran yang sesuai. Dengan melalui pembelajaran yang sistematis, teratur dan kontinyu serta dengan strategi pembelajaran yang sesuai, maka penguasaan keterampilan passing bawah akan dapat tercapai.

Pengajar harus memberikan pembelajaran dengan pendekatan yang baik agar dapat mengantarkan siswanya kepada penguasaan keterampilan passing secara optimal. Pembelajaran passing bawah pada siswa SD, perlu

disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa. Kondisi fisik siswa SD belum matang sehingga program pembelajarannya memerlukan berbagai modifikasi agar hasilnya lebih optimal. Modifikasi pembelajaran olahraga, menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1992: 2) meliputi 4 aspek yaitu, “(a) tujuan, (b) karakteristik materi, (c) kondisi lingkungan dan (d) evaluasinya”. Modifikasi pembelajaran bolavoli dapat dilakukan dengan memodifikasi beberapa aspek atau salah satu aspek saja.

Dalam penelitian ini modifikasi pembelajaran bolavoli dilakukan pada aspek kondisi lingkungan yaitu berupa peralatan. Modifikasi kondisi lingkungan meliputi, peralatan, penataan ruang gerak dan jumlah siswa yang terlibat. Berkaitan dengan modifikasi peralatan, Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999: 7) mengemukakan bahwa,

Guru dapat mengurangi dan menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan *skill* itu. Misalnya, berat-ringannya, besar-kecilnya, tinggi-rendahnya, panjang-pendeknya peralatan yang digunakan.

Pembelajaran passing bolavoli untuk siswa SD perlu modifikasi, agar hasilnya optimal. Modifikasi yang diterapkan dalam pembelajaran passing bawah pada penelitian ini adalah modifikasi lingkungan belajar siswa. Dalam penelitian ini dikaji dua macam pendekatan pembelajaran passing, yaitu pembelajaran passing bawah dengan metode pendekatan bermain.

E. Metode Bermain

1. Permainan (*Games*)

Permainan adalah bagian dari bermain yang mempunyai metode atau cara tertentu sesuai situasi, dan memiliki peraturan-peraturan yang tidak boleh dilanggar. Dalam permainan terdapat semangat keberanian, ketangguhan dan kejujuran pemain. Menurut Rusli Lutan (2001: 33) membagi permainan (*games*) menjadi 4 kategori utama :

- a. Agon – permainan yang bersifat pertandingan, perlawanan kedua belah pihak dengan kesempatan yang sama untuk mencapai kemenangan sehingga di butuhkan pekerjaan fisik yang keras.
- b. Alea – permainan yang mengandalkan hasil secara untung-untungan, atau hukum peluang seperti dadu, kartu, rolet, dan lain-lain. Sementara kemampuan otot tidak diperlukan.
- c. Mimikri – permainan fantasi yang memerlukan kebebasan, dan bukan kesungguhan.
- d. Illinx – mencakup permainan yang mencerminkan untuk melampiaskan kebutuhan untuk bergerak, berpetualang, dan dinamis, lawan dari keadaan diam, seperti berolahraga di alam terbuka, mendaki gunung.

Dari berbagai pendapat diatas dimungkinkan metode pembelajaran passing bawah dengan pendekatan bermain sangat menarik minat siswa khususnya siswa SD untuk mempelajari permainan bolavoli. Penggunaan metode pendekatan bermain akan menambah semangat siswa untuk mencoba gerakan yang diajarkan, karena menekankan pada permainan yang disukai anak-anak seusia SD. Sehingga dengan adanya perasaan senang untuk melakukan kegiatan permainan akan dapat meningkatkan teknik dasar bolavoli terutama dalam hal passing bawah.

2. Bermain (*Play*)

Bermain adalah suatu kegiatan yang bentuknya sederhana dan menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak (siswa). Bermain yang dilakukan tertata, mempunyai manfaat yang besar untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan.

Bermain adalah kegiatan yang tidak berpretensi apa-apa, kecuali sebagai luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau menirukan peran. Dengan kata lain aktifitas bermain dalam nuansa keriangannya memiliki tujuan yang melekat didalamnya, untuk kegembiraan dan kesenangan. Menurut Rusli Lutan (2001:31) memaparkan karakteristik “bermain sebagai aktifitas yang dilakukan secara bebas dan sukarela”. Bermain itu sendiri hakikatnya bukanlah suatu kesungguhan akan tetapi bersamaan dengan itu pula, kita melihat kesanggupan yang menyerap konsentrasi dan tenaga mereka ketika sedang bermain. Menurut Sukintaka (1992:2) “apabila bermain bertujuan untuk memperoleh atau perbaikan rekor maka bukan merupakan bermain lagi”. Dengan demikian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa dalam bermain merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh tetapi bermain bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang bermain itu harus disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan suatu yang terdapat diluar bermain.

Berkaitan dengan tujuan bermain, Gusril dalam disertasinya tahun 2004, menyimpulkan bahwa tujuan anak-anak dalam melakukan permainan

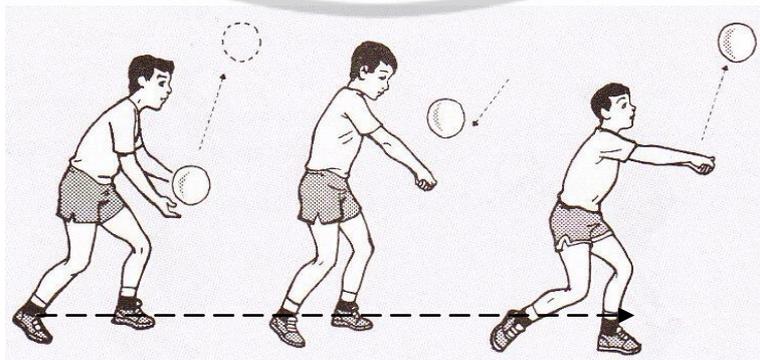
dapat di tinjau dari beberapa aspek sebagai berikut : (1) Aspek kognitif antara lain menambah wawasan bermain, untuk melatih pola berfikir (2) aspek psikomotorik antara lain : terampil dalam bermain, dan melatih fisik (3) menyenangkan hati dan (4) aspek sosial antara lain : menambah pergaulan dan keakraban, rekreasi dan agar tidak dihina. Selain itu perasaan anak sewaktu dan sesudah melakukan bermain antara lain : merasa senang, gembira, bugar dan bersemangat.

Ada beberapa keuntungan yang diperoleh dari aktifitas bermain bagi anak-anak sebagai berikut : (1) mengubah ekstra energi, (2) mengoptimalkan pertumbuhan seluruh bagian tubuh seperti tulang, otot, dan organ-organ (3) dapat meningkatkan nafsu makan anak, (4) anak belajar mengontrol diri, (5) berkembangnya berbagai ketrampilan yang berguna sepanjang hidupnya, (6) meningkatkan daya kreatifitas, (7) mendapatkan kesempatan menemukan arti benda-benda yang ada disekitar anak, (8) merupakan cara untuk mengatasi kemarahan, kekuatiran diri, iri hati dan kedukaan, (9) kesempatan untuk bergaul dengan anak lainnya, (10) kesempatan menjadi pihak yang kalah atau menang di dalam bermain, (11) kesempatan untuk belajar mengikuti aturan-aturan, dan (12) dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam aktifitas bermain adalah : (1) ekstra energi, (2) waktu yang cukup untuk bermain, (3) alat permainan, (4) ruangan untuk bermain, (5) pengetahuan cara bermain, dan (6) teman bermain.

3. Bentuk bermain dalam penelitian.

Siswa diberikan penjelasan tentang passing bawah, kemudian peneliti mencontohkan step by step gerakan passing bawah tanpa bola dan menggunakan bola yang benar kepada siswa (bagaimana pergerakan tangan, pergerakan kaki yang benar). Setelah itu siswa menirukan gerakan passing bawah yang telah dicontohkan, selanjutnya siswa mempraktekkan gerakan tersebut dengan aktif. Jika waktu memungkinkan, siswa diberi permainan passing bawah dengan peraturan yang dimodifikasi.

- a. Peneliti mencontohkan gerakan passing bawah tanpa bola dengan benar, kemudian siswa menirukan gerakan yang telah dicontohkan tadi.
- b. Membagi siswa dalam 6 kelompok (6-7 orang dalam 1 kelompok) yang sifatnya heterogen, sehingga siswa dapat belajar dengan aktif tanpa ada siswa yang menganggur.
- c. Setelah itu siswa tiap kelompok dibagi menjadi 2, (tiap 3 orang berada di garis belakang lapangan bolavoli), kemudian siswa mempraktekkan teknik passing bawah berjalan kedepan dengan jarak sepanjang lapangan bolavoli, setelah sampai langsung serahkan bola kepada teman yang berada di seberang lapangan, latihan ini dilakukan minimal 5 x tiap siswa.



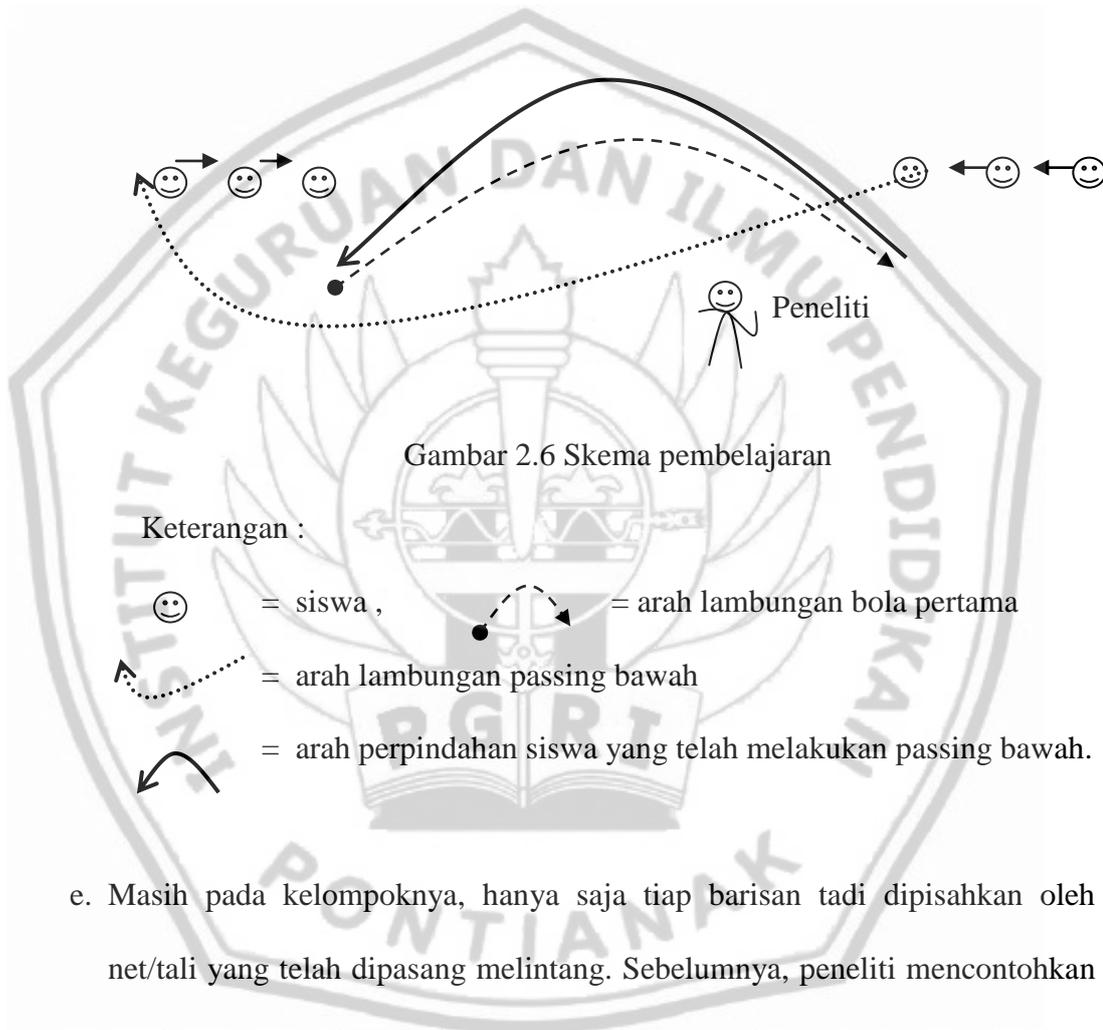
Gambar 2.5 (gambar mempraktekkan passing bawah berjalan kedepan)

- d. Selanjutnya siswa mempraktekkan teknik passing bawah kesamping, (sama seperti yang dilakukan pada poin d).
- e. Untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, peneliti memberikan game antar kelompok sesuai dengan indikator yaitu passing bawah.

Tindakan selanjutnya melakukan passing bawah tanpa dan melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan/kelompok dengan menggunakan formasi berbanjar kebelakang. Kemudian siswa bermain game yang sama dengan pertemuan sebelumnya, tetapi dengan pemain yang berbeda dari tiap kelompoknya.

- a. Sebelum pembelajaran dimulai, peneliti dan panitia sudah menyiapkan peralatan yang akan digunakan selama proses pembelajaran.
- b. Peneliti melakukan sedikit penekanan terhadap materi yang sudah diberikan pada pertemuan sebelumnya dan memberikan kesempatan siswa untuk bertanya.
- c. Peneliti kembali bertanya kepada siswa tentang kesulitan yang mereka alami selama mengikuti pembelajaran passing bawah dengan metode bermain.
- d. Meninstruksikan siswa untuk berkumpul dengan kelompoknya. Kemudian membagi tiap-tiap kelompok menjadi 2, dan diposisikan dengan barisan berbanjar kebelakang yang saling berhadapan (salah satu dari siswa yang berada pada barisan terdepan memegang bola). Kemudian siswa yang memegang bola melambungkan bola kepada teman yang ada di depannya dan siswa yang dilambungkan bola melakukan passing bawah dan tertuju

kepada teman yang berada pada barisan selanjutnya, siswa yang sudah melakukan passing bawah segera berlari ke barisan terbelakang dari barisan yang berada di seberangnya, begitu selanjutnya hingga siswa melakukan minimal sebanyak 15 kali.



- e. Masih pada kelompoknya, hanya saja tiap barisan tadi dipisahkan oleh net/tali yang telah dipasang melintang. Sebelumnya, peneliti mencontohkan gerakan passing bawah berpasangan dengan salah satu kelompok. Baru setelah itu siswa menirukan dengan mempraktekkan gerakan yang telah dicontohkan. Berawal dari siswa terdepan melambungkan bola kepada teman yang berada di seberang net/tali, kemudian siswa tersebut menerima bola dengan passing bawah yang ditujukan kepada teman yang berada

diseberang net, siswa yang sudah melakukan passing bawah pindah posisi kebarisan terbelakang dengan berlari, begitu seterusnya sampai siswa melakukan minimal sebanyak 15 kali.



Gambar 2.7 (gambar passing bawah melewati tali/net berkelompok)

- f. Pembelajaran penutup dengan alokasi waktu 15 menit
- 1) Siswa dibariskan 3 bersap dengan rapi
 - 2) Evaluasi untuk mengetahui kesulitan siswa selama pembelajaran
 - 3) Pendinginan (cooling down) dengan peregangan dan pelepasan
 - 4) Berdo'a dan siswa dibubarkan.