

BAB II

METODE *DRILL* DAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH PERMAINAN BOLAVOLI

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Bolavoli

Bolavoli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bolavoli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Olahraga bolavoli dinaungi FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia di naungi oleh PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia). Munasifah (2008: 3), menjelaskan bahwa bolavoli 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 Wahyuni, Dkk.(2010:) mengungkapkan, Bolavoli merupakan salah satu jenis permainan bola besar. Permainan bolavoli dilakukan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas enam pemain. Dalam permainan bolavoli, setiap regu saling memantulkan bola yang melewati atas net atau jaring. Setiap regu berusaha mematikan gerakan lawan sehingga tidak mampu mengembalikan bola dari pukulan atau pantulan bola dari lawan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah suatu permainan beregu yang setiap regunya terdiri dari enam orang yang saling memantulkan bola diatas net, dan berusaha untuk mencari poin dengan cara mematikan gerakan atau pukulan lawan sehingga lawan tidak bisa mengembalikan bola ke lapangan regu sendiri.

Pada tahun 1895, Bolavoli sudah diperkenalkan oleh William G. Morgan, tokoh pendidik jasmani pada Young Men Christian Association (YMCA), di kota Holyoke, Masschusets, Amerika Serikat sebagai olahraga rekreasi di ruangan.

William G. Morgan menciptakan permainan di udara dengan cara pukul-memukul, melewati jaring yang dibentangkan dengan lapangan sama luasnya. Bola yang pertama kali dipergunakan adalah bola basket sedang net yang digunakan adalah net olahraga tenis.

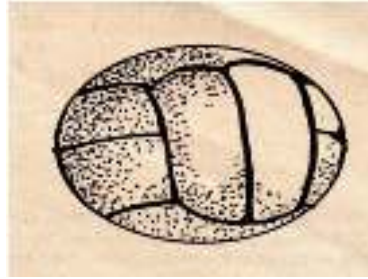
Nama Bolavoli yang pertama kali diciptakan oleh William G. Morgan adalah *Mintonette*. Dr.A.T.Halsted dari *Spring Field*, setelah melihat permainan *mintonette* memvolley bola berganti-ganti, maka ia menyarankan dengan nama *Volley Ball*. Bolavoli pada masa itu hanya dimainkan oleh anggota YMCA dan tempat W.G. Morgan bekerja sementara anggota gymnasium lebih senang bermain bola basket dan *hand ball* (bola tangan). Karena olahraga bolavoli dapat menggembirakan orang banyak, akhirnya ditiru di kota-kota daerah *Masschusetts*, seperti *England* dan *Spring Field*.

Akhirnya bolavoli berkembang sangat pesat diseluruh Amerika.Pada tahun 1922, YMCA pertama kali menyelenggarakan pertandingan nasional dengan gemilang. Sejak itu di Amerika Serikat setiap tahun diadakan pertandingan nasional bolavoli sampai tahun 1947 dan presiden pertama organisasi bolavoli Amerika adalah Dr. Goerge J. Fisher dari *New York* yang dibentuk pada tahun 1929.

Peralatan dan lapangan Bolavoli :

a. Bola

Bola tersebut memiliki keliling lingkaran 65 hingga 67 cm, dengan berat 260 hingga 280 gram.Tekanan udara: $0.40 - 0.45 \text{ kg/cm}^2$ (392 – 444mbar)

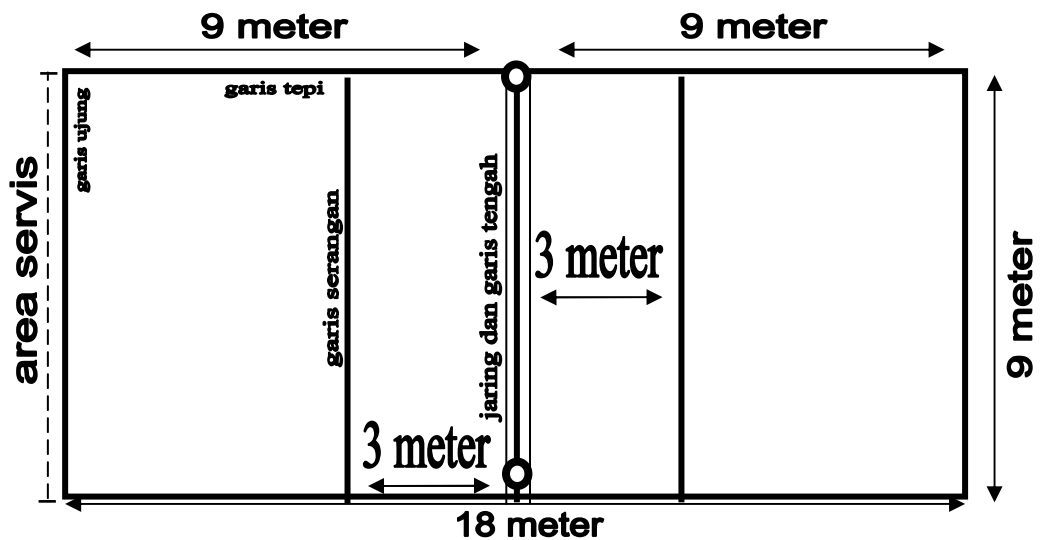


Gambar 2.1 Bolavoli

Sumber: Muhajir, (2011: 28)

b. Lapangan Bolavoli

Ukuran lapangan bolavoli yang umum adalah 9 meter x 18 meter. Ukuran tinggi net putra 2,43 meter dan untuk net putri 2,24 meter. Garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring).



Gambar 2.2

Lapangan bolavoli

Sumber: Lestari Novi (2008: 24)

2. Teknik Dasar Bolavoli

Permainan bolavoli sudah sejak lama dikenal dan sudah sangat familiar bagi masyarakat Indonesia karena olahraga ini cukup mudah untuk dimainkan. Hanya saja mungkin tidak semua orang mengetahui cara bermain bolavoli termasuk teknik dasar permainan bolavoli yang benar. Pada umumnya mereka bermain hanya sekedar untuk mengisi waktu dan biasanya dimainkan dengan jumlah pemain terbatas, baik antar teman atau keluarga. Namun bagi mereka yang ingin menjadi pemain voli profesional tentu diperlukan belajar banyak hal dalam olahraga ini termasuk belajar teknik-teknik dasar bolavoli seperti *servis*, *smash*, *passing* dan *block* bola.

Olahraga bolavoli sebenarnya termasuk salah satu olahraga populer dan sudah dikenal luas oleh masyarakat dunia. Olahraga ini disukai semua kalangan mulai dari masyarakat biasa sampai masyarakat kelas menengah dan atas. Pertama kali olahraga ini dimainkan pada tahun 1895 dan penemunya adalah seorang pelatih pendidikan jasmani bernama William G. Morgan. Pada umumnya bolavoli banyak dimainkan antar lembaga pendidikan seperti sekolah dan kampus, club atau juga antar kelompok masyarakat seperti antar RT, Desa atau Kecamatan. Cuma pada umumnya mereka yang bermain sekedar untuk mengisi waktu tidak banyak mengetahui teknik-teknik dasar permainan voli, namun demikian biasanya mereka sudah bisa bermain dengan baik.

Bagi calon pemain profesional teknik permainan tentu sangat diperlukan, karena pada umumnya mereka harus berhadapan dengan pemain-pemain dari group atau club yang memang sudah dibekali dengan dasar-dasar pengetahuan bermain voli yang baik dan benar. Berikut ini teknik dasar bermain bolavoli:

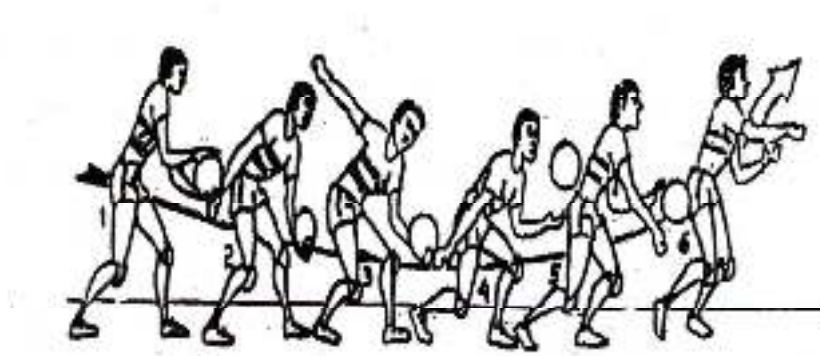
a. Servis

Teknik dasar bolavoli yang pertama adalah servis. Dalam permainan bolavoli servis merupakan pukulan pertama pada bola untuk memulai permainan. Servis juga dapat menjadi kesempatan pemain untuk

memasukkan bola ke daerah lawan. Jika bola tersebut masuk dan tidak bisa dikembalikan oleh pihak lawan maka akan mendapatkan poin.

Servis terdiri dari beberapa macam yaitu:

- 1) *Under-arm service* (servis bawah)
- 2) *Hook service* (*passing* bawah kait)
- 3) *Floating service* (*passing* bawah melayang)



Gambar 2.3 Servis Bawah

Sumber: Amung Ma'mun dan Toto Subroto, (2001: 62).

b. Passing

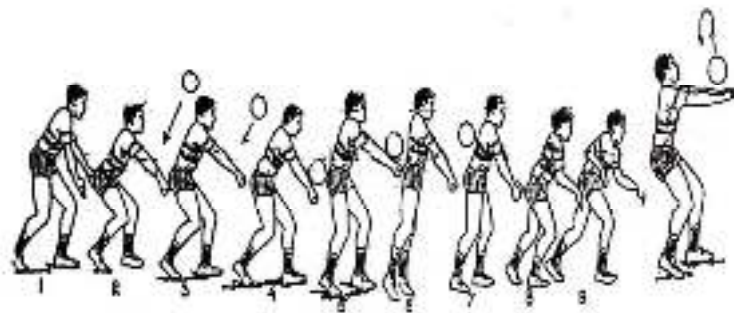
Passing dalam permainan bolavoli adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Sudarwo, 2009: 34). *Passing* dalam permainan Bolavoli terdiri dari 2 macam yaitu:

- 1) *Passing* bawah

Untuk melakukan *passing* bawah normal, terdapat beberapa hal yang harus di perhatikan, yaitu sikap permulaan, gerak lanjutan, serta gerak lanjutan (Sudarwo, 2009: 34) Sedangkan Herdiana (2008: 36) menyatakan bahwa *Passing* bawah adalah jenis *passing* yang dilakukan di mana bola diumpan dari bawah dada.

Cara melakukan *passing* bawah (Sudarwo, 2009: 34):

- (a) Sikap awalan/ *pre impact* :
- Ambil sikap permulaan, berdiri dengan posisi kedua kaki sejajar, berat badan bertumpuan pada kedua kaki, lutut ditekan dengan badan merendah sedikit.
 - Kedua tangan lurus kedepan dada dan satukan
- (b) Gerakan saat *impact* dengan bola :
- Tangan lurus ke bawah serong ke depan
 - Luruskan tangan ketika bola menyentuh tangan .
 - Tangan rapat dan lurus kedepan sehingga ibu jari tangan bisa sejajar, bidang perkenaan bola pada kedua lengan dibuat seluas mungkin.
- (c) Gerakan lanjutan (*follow through*) :
- Lakukan gerakan-gerakan pasti dengan mengayunkan tangan secara perlahan dan bersamaan.
 - Disaat bola mengenai kedua lengan, lutut kaki diluruskan.
 - Kedua kaki masih pada posisi awalan



Gambar 2.4 *Passing Bawah*

Sumber: Sudarwo, (2009,34)

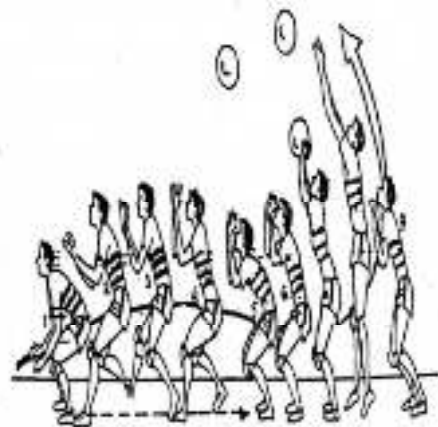
2) *Passing atas*

Passing atas adalah jenis *passing* yang dilakukan dimana bola diumpan dari depan atas kepala Herdiana, (2008: 37).

Cara melakukan *passing* atas

a) Sikap permulaan

- (1) Sikap siap normal yaitu pemain berdiri dengan salah satu kaki berada didepan kaki yang lain. Dianjurkan kalau tidak kidal kaki kiri berada lebihke depan dari kaki kanan.
- (2) Lutut ditekuk badan agak condong sedikit kedepan dengan tangan siap berada didepan dada.
- (3) Pada saat akan melakukan *passing* maka segeralah menempatkan diri dibawah bola dan tangan diangkat ke atas depan kira-kira setinggi dahi.
- (4) Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk suatu setengah bulan.
- (5) Jari-jari diregangkan sedikit satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk satu sudut.



Gambar 2.5 Gerakan *Passing* Atas

Sumber: Herdiana, (2008: 37).

b) Sikap saat perkenaan.

- (1) Perkenaan bola pada jari adalah diruas pertama dan kedua terutama ruas pertama dari ibu jari.

(2) Pada saat jari disentuh pada bola, maka jari-jari agak ditegangkan sedikit dan pada saat itu juga diikuti gerakan pergelangan lengan ke arah depan atas agak eksplosif.

c) Sikap akhir.

Setelah bola berhasil dipass atas maka lengan harus lurus sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti dengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang harmonis, sedang pandangan ke arah jalannya bola.

c. *Smash*

Smash merupakan hal yang sangat penting dilakukan oleh seorang pemain untuk melakukan serangan terhadap lawan dengan tujuan agar pemain lawan segera mati atau berhenti. Smash merupakan pukulan utama dalam mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam smash ini di perlukan raihan yang tinggi dan kemampuan loncat yang tinggi serta pukulan yang keras (Somantri dan Sujana, 2009:31). Teknik spike dibagi dalam empat pola dasar yaitu:

1) Awalan

Awalan dapat dilakukan dengan gerakan lurus, melingkar dan menyilang dari jaring, pengaturan jarak awalan kira-kira 3–5 langkah dari bola dengan sikap penjagaan pertengahan. Pada langkah pertama dari langkah terakhir ayunkan kedua lengan ke depan dengan siku lurus dan langkah terakhir adalah melangkahkan kaki yang berada di belakang ke samping kaki lainnya sambil dengan cepat mengayunkan kedua lengan ke depan.

2) Tolakan atau lompatan

Ayunkan kedua lengan ke atas sambil menolak kedua kaki sekuat-kuatnya ke lantai, sikap tubuh waktu menolak dan pada saat melayang kedua tungkai sedikit dibengkokkan tangan pukul

diayunkan sejauh mungkin ke atas belakang kepala, pandangan mengawasi bola dan tangan lainnya menjaga keseimbangan badan.

3) Gerakan memukul bola

Ayunkan tangan pukul ke arah bola sambil membungkukkan togok telapak tangan terbuka, bola dipukul pada bagian atas belakangnya dengan cambukan telapak tangan. Otot perut membantu menguatkan pukulan sehingga bola dapat dipukul dengan keras.

4) Mendarat

Usahakan mendarat pada tempat yang sama waktu melakukan gerakan keseimbangan tubuh harus tetap dijaga agar tidak jatuh kelapangan lawan atau menyentuh jaring. Mendarat dengan kedua kaki mengemper sikap menghadap kesamping dan siap untuk memainkan bola kembali

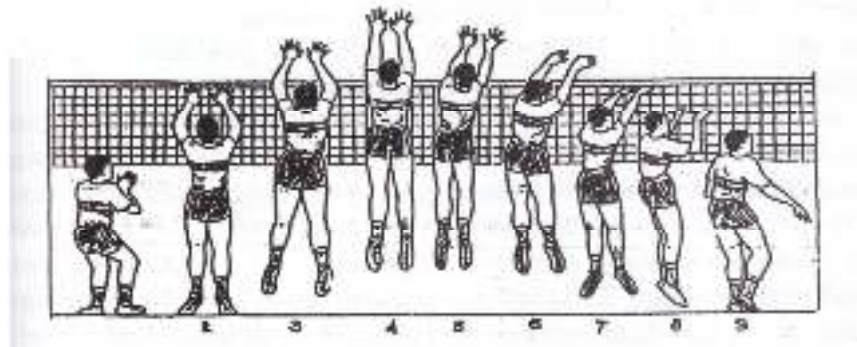


Gambar 2.6 Gerakan *Smash*

Sumber: Somantri dan Sujana, 2009:31

d. block

Somantri dan Sujana (2009:35) menyatakan bahwa *block* dalam permainan bolavoli pemain serangan dan pertahanan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Barbara, (2004: 121). Menyatakan bahwa *Block* adalah pertahanan lapis pertama dalam menghadapi serangan lawan.



Gambar 2.7 Gerakan *Block*

Sumber: Somantri dan Sujana (2009:35)

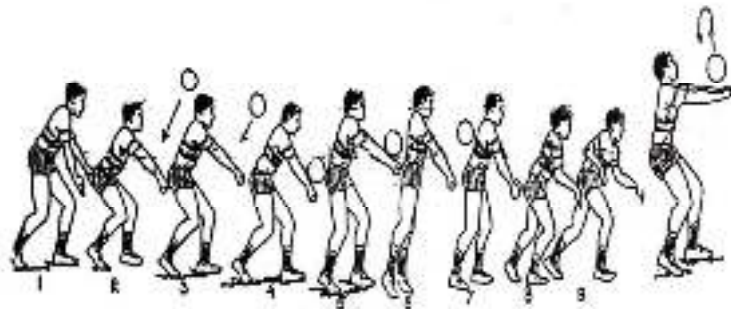
3. Teknik Dasar *Passing* Bawah

Dalam permainan Bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan Bolavoli terdiri dari *service*, *passing*, *smash*, dan *blok*. Menurut Sugiarto (2009: 21), “Hal yang perlu kamu perhatikan dalam *passing* bawah adalah gerakan mengambil bola, mengatur pisisi, memukul bola dan mengarahkan bola ke arah sasaran”.

Dapat disimpulkan bahwa kesukaran menerima bola menggunakan *passing* bawah terletak pada sifat jalannya bola yang mengapung dan tidak berjalan dalam satu lintasan lurus, kecepatan yang tidak teratur, bola sering melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan ke bawah, sehingga menimbulkan kesukaran untuk memprediksi arah datangnya bola secara tepat.

4. Pembelajaran Teknik Dasar *Passing* bawah

Dalam melakukan *passing* bawah terdapat beberapa gerakan yang harus dilakukan, yaitu:



Gambar 2.8

Gerakan Lambungan Bola dan Ayunan Tangan

Pada *passing* bawah

Sumber: Sudarwo(2009,34)

- (d) Sikap awalan/ *pre impact* :
- Ambil sikap permulaan, berdiri dengan posisi kedua kaki sejajar, berat badan bertumpuan pada kedua kaki, lutut ditekan dengan badan merendah sedikit.
 - Kedua tangan lurus kedepan dada dan satukan
- (e) Gerakan saat *impact* dengan bola :
- Tangan lurus ke bawah serong ke depan
 - Luruskan tangan ketika bola menyentuh tangan .
 - Tangan rapat dan lurus kedepan sehingga ibu jari tangan bisa sejajar, bidang perkenaan bola pada kedua lengan dibuat seluas mungkin.
- (f) Gerakan lanjutan (*follow through*) :
- Lakukan gerakan-gerakan pasti dengan mengayunkan tangan secara perlahan dan bersamaan.
 - Disaat bola mengenai kedua lengan, lutut kaki diluruskan.
 - Kedua kaki masih pada posisi awalan

5. Tahap-tahap Belajar Gerak

Pada dasarnya belajar gerak merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang

optimal secara efisien dan efektif. Seiring dengan itu, Schmidt (1989: 34) menegaskan bahwa belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak.

Di sisi lain, pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seseorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen.

a. Tahap Belajar Gerak

Ada tiga tahapan belajar yang harus dilalui oleh siswa untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak yang dimaksud adalah:

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan

gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktekkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

2. Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini siswa mulai mempraktekkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya, siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

b. Kemampuan Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas guna meningkatkan kualitas hidup, aktivitas tersebut merupakan aktivitas yang mampu dilakukan oleh anak. Oleh karena itu, dalam melakukan aktivitas gerak seorang anak memerlukan

pendamping untuk memandu setiap gerakan yang akan dipelajari sehingga setiap kesalahan gerak yang terjadi pada seorang anak sebisa mungkin dapat dikoreksi sejak dini. Dengan demikian, kesalahan yang dilakukan oleh anak tidak bersifat menetap dan mudah untuk diubah demi kelancaran, efisien, penampilan, prestasi anak dan dapat menurunkan kemungkinan terjadinya cedera. Pada anak usia SMP yang diantara 12-15 tahun lalu karakteristik berupa penghalusan keterampilan gerak, penggunaan dasar gerak dalam arti dan tujuan tertentu, dan kegiatan permainan maupun olahraga bersifat rekreasi atau kompetitif.

Husdarta dan Saputra (2000: 73) mengemukakan “Ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestik) dan memperkaya kemampuan gerak”. Sedangkan Ma'mun dan Saputra (2000: 20) menyatakan ”Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup”. Selanjutnya masoh Ma'mun dan Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop).

2) Kemampuan Non Lokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar dan melambungkan dan lain-lain.

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

- a) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
- b) Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang apat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisn) atau macam bola yang lain.
- c) Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

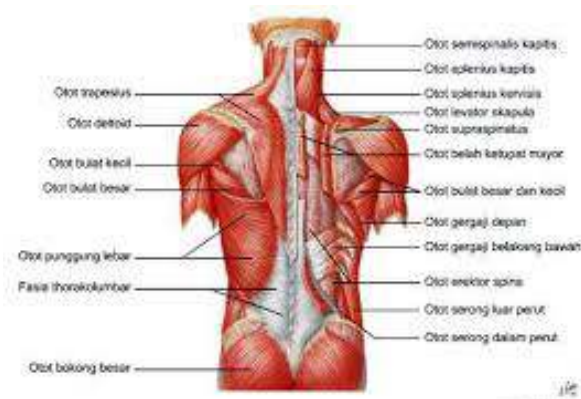
6. Otot Dan Sendi Yang Terlibat Dalam Melakukan *Passing* Bawah BolaVoli

1. Otot

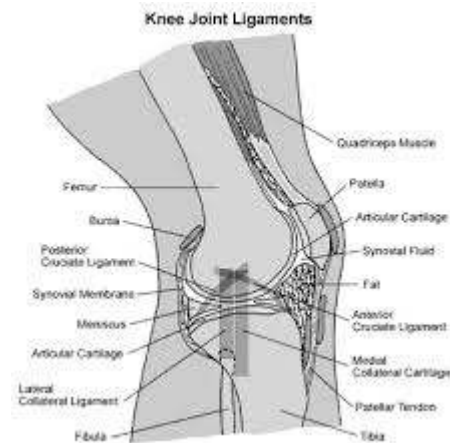
Extremitas Superior:

a. *Musculus Trevesius*

b. *M. Deltoideus*



Gambar Otot 2.9



Gambar : Sendi Lutut 2.11



Gambar : Sendi Kaki 2.12

3. Tulang

Tulang *Extremitas Superior*:

Humerus, radius, ulna

Tulang *Extremitas Inferior*:

Femur, Fibula, Tibia, Metatarsal

B. Metode *Drill*

a. Pengertian Metode *Drill*

Metode adalah prosedur tertentu yang digunakan untuk mencapai tujuan. Proses yang harus dilakukan merupakan rangkaian stimulasi yang tersistem dalam satu bingkai aktivitas pembelajaran. Keterkaitan terpadu

empat komponen dasar pembelajaran siswa, pengajar, bahan belajar dan metode akan dapat mengantarkan pada tujuan pendidikan yang diinginkan. Suatu metode tidak hanya akan mampu mengantarkan pada ketercapaian satu tujuan namun bisa mempunyai fungsi ganda atau double. Ketercapaian hasil dengan prestasi yang meningkat juga pengalaman anak didik dan guru bisa menjadi sasaran sampingan dari penggunaan suatu metode.

Pengertian metode *drill* itu sendiri dari segi kebahasaan adalah metode latihan atau metode " *training*" yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu.

Menurut (Syaiful Sagala, 2009:21) "Metode *drill* adalah metode latihan, atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan" (Abdul Rahman Shaleh, 2006: 203)." Ciri khas dari metode ini (metode *drill*) adalah kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan. Dengan demikian terbentuklah sebuah keterampilan (pengetahuan) yang setiap saat siap untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan.

b. Hasil belajar

Menurut Bloom (Supriyono,2009:6-7) Definisi hasil belajar mencakup kemampuan kognitif , afektif, dan psikomotorik.

Menurut Sudjana, (2004:22), pengertian hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman.

Pengertian hasil belajar adalah perubahan perilaku secara keseluruhan bukan hanya satu aspek potensi kemanusiaan saja, (Suprijono, 2013:7)

Pengertian hasil belajar merupakan pencapaian bentuk perubahan perilaku yang cenderung menetap dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik

dari proses belajar yang dilakukan dalam waktu tertentu,(Jihad dan Haris, 2012:14).

c. Sintak pembelajaran metode *drill*

Metode *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan/ berikan agar memiliki ketangkasan atau ketrampilan dari apa yang telah dipelajari.

Adapun tujuan penggunaan metode *drill* adalah diharapkan agar siswa (Armai, 2002:175):

1. Memiliki ketrampilan motorik/gerak, misalnya menghafal katakata, menulis, mempergunakan alat, membuat suatu bentuk, atau melaksanakan gerak dalam olah raga.
2. Mengembangkan kecakapan intelek, seperti mengalikan, membagikan, menjumlah, tanda baca, dll.
3. Memiliki kemampuan menghubungkan antara suatu keadaan, misalnya hubungan sebab akibat banyak hujan maka akan terjadi banjir, antara huruf dan bunyi, dll.
4. Dapat menggunakan daya pikirnya yang makin lama makin bertambah baik, karena dengan pengajaran yang baik maka anak didik akan menjadi lebih baik teratur dan lebih teliti dalam mendorong ingatannya.

Tabel 2.1Langkah-Langkah Metode Pembelajaran

Fase	Tingkah Laku Guru
Fase 1 Pendahuluan , menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa	Guru menyampaikan semua tujuan dalam pembelajaran yang ingin dicapai pada materi tersebut dan
	Memberikan motivasi siswa, serta melakukan pemanasan

	sebelum masuk ke materi inti.
Fase 2 Menyampaikan materi pembelajaran	Guru menyampaikan materi pembelajaran yang akan dilakukan melalui beberapa sumber
Fase 3 Mengorganisasikan siswa ke dalam kelompok	Guru menjelaskan kepada siswa bagaimana caranya variasi pembelajaran dengan membentuk kelompok dan materi arahan kepada setiap kelompok
Fase 4 Mengevaluasi	Guru mengevaluasi hasil belajar tentang variasi yang telah dipelajari
Fase 5 Penutup	Guru menutup pembelajaran dengan melakukan tanya jawab dan melakukan pendinginan

C. Pembelajaran

1. Konsep Pembelajaran

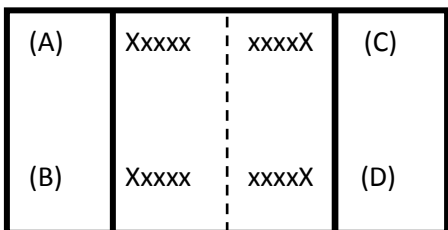
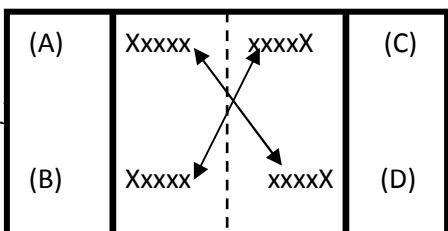
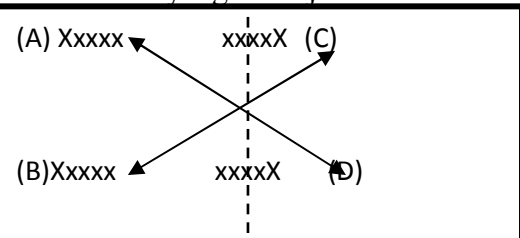
Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan, kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat

belajar dan menguasai isi pelajaran sehingga mencapai suatu hal objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik.

Peran guru bukan semata memberikan informasi melainkan juga mengarahkan dan memberi fasilitas belajar (*directing and facilitating the learning*), agar proses belajar lebih memadai dan mudah diterima oleh siswa. Pembelajaran mengandung arti setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan atau nilai baru. Proses pembelajaran merupakan seperangkat prinsip-prinsip yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk menyusun berbagai kondisi yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan pendidikan.

2. Bentuk Metode Drill Passing Bawah Bolavoli

<p>Keterangan bentuk metode <i>drill</i> : Siswa : x , Guru : g</p> <p>a. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok yaitu, A,B,C dan D. Kelompok C dan D berhadapan dengan kelompok A dan B yang di batasi oleh net.</p> <p>b. Kemudian siswa bersiap melakukan <i>passing</i> bawah menyilang melewati net melalui metode <i>drill</i> dengan arah <i>passing</i> dari posisi 4 menuju ke posisi 4 dan adari posisi 2 menuju ke posisi 2.</p> <p>c. Cara <i>Passing</i> bawah menyilang melewati net yaitu pertama dengan memantulkan bolavoli kedepan kemudian <i>passing</i> menyilang dengan posisi yang harus dituju. Lakukan secara bergantian. Kedua,</p>	  <p style="text-align: center;">Jarak yang lebih jauh</p> 
--	---

<p>melambungkan bolavoli kemudian <i>passing</i> menyilang melwati net ke posisi yang telah dituju.</p> <p>d. Setelah dilakukan secara bergantian maka dilanjutkan dengan jarak yang lebih jauh dari net atau sekitar 2 langkah kebelakang .</p> <p>e. Gerakan <i>passing</i> bawah melalui metode <i>drill</i> dilakukan dengan cara mengulang dan bertahap agar siswa lebih paham dengan gerakan yang mudah di ingat.</p>	
---	--

3. Hakikat Pembelajaran

Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan usaha yang sangat amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan prilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peran itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola.

Istilah pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik. Elin Rosalin (2011:44), mengungkapkan bahwa

pembelajaran merupakan suatu proses yang kompleks dan melibatkan beberapa aspek yang saling berkaitan. Oleh karena itu untuk menciptakan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan diperlukan berbagai keterampilan, membelajarkan atau mengajar. Keterampilan mengajar merupakan kompetensi profesional yang cukup kompleks, sebagai integrasi dari beberapa kompetensi guru secara utuh dan menyeluruh.

Menciptakan pembelajaran yang menyenangkan pasti membuat suasana belajar menjadi gembira, tapi bukan berarti menciptakan suasana ribut dan hura-hura. Ini tidak ada hubungannya dengan kesenangan yang sembrono dan kemeriahan yang dangkal. Kegembiraan disini berarti bangkitnya minat, adanya keterlibatan penuh, terciptanya makna, pemahaman atas materi, dan terbangunnya kebahagiaan dalam belajar. Guru dituntut untuk selalu memberikan pembelajaran dengan *enjoy full learning* sehingga apa yang terjadi di sekolah merupakan hal yang sangat menggembirakan, sehingga siswa merasa betah berada di sekolah pada saat mengikuti proses belajar. Kini, dengan semakin mantapnya psikologi kognitif yang mengedepankan asas konstruktivisme dan dihayatinya hak dan kewajiban setiap pihak untuk berperan aktif dalam perbaikan pendidikan. Kegiatan mengajar selalu terkait langsung dengan tujuan yang jelas. Ini berarti, proses mengajar itu tidak begitu bermakna jika tujuannya tidak jelas. Jika tujuan tidak jelas maka isi pengajaran berikut metode mengajar juga tidak mengandung apa-apa.

Oleh karena itu, seorang guru harus menyadari benar-benar keterkaitan antar tujuan, pengalaman belajar, metode, dan bahkan cara mengukur perubahan atau kemajuan yang dicapai. Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam proses belajar mengajar, maka seorang guru harus mampu menerapkan cara mengajar yang cocok untuk mencapai tujuan yang dimaksud.

Mengajar merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, ketangkasan, kegiatan mengajar meliputi pengetahuan, menularkan sikap kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar. Husdarta (2011:64) mengemukakan bahwa untuk dapat menangani tugas dalam proses belajar mengajar, sekurang-kurangnya ada lima kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh guru Penjas, yaitu sebagai berikut.

Kompetensi Guru Penjaskes:

- a) Pengelolaan proses belajar mengajar.
- b) Kemampuan dalam cabang olahraga atau pemahaman tentang tugas gerak.
- c) Keterampilan sosial, termasuk kepemimpinan.
- d) Penghayatan tentang landasan falsafah profesi dan sikap sebagai profesional.
- e) Kemampuan menerapkan prinsip dan teori yang tersumber dari ilmu keolahragaan ke dalam praktik pembinaan.

Dalam kegiatan pembelajaran guru bertugas merencanakan program pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai kemajuan pembelajaran dan menguasai materi atau bahan yang diajarakannya. Jika seorang guru memiliki kemampuan yang baik sesuai dengan bidang yang diajarkan, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Hasil belajar dapat dicapai dengan baik, jika seorang guru mampu melaksanakan tugas diantaranya mengelola proses pengajaran berupa aktivitas merencanakan dan mengorganisasikan semua aspek kegiatan. Guru sekarang berkesempatan untuk mandiri, maupun berkolaborasi melakukan penelitian di kelasnya dalam proses belajar mengajar untuk memperbaiki praktik pembelajarannya.

Guru sekarang bukanlah penerima pembaharuan pendidikan dari atas, tetapi ia pun secara individual maupun berkelompok dapat merancang perubahan dikelas maupun di sekolahnya melalui pengetahuan yang dibangunnya sendiri dan menghasilkan teori sendiri. Dari proses tersebut, seorang guru dapat melakukan atau menciptakan proses belajar mengajar yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya.

4. Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Pembelajaran adalah suatu usaha untuk membuat peserta didik belajar atau suatu kegiatan untuk membelajarkan siswa. Dengan kata lain, pembelajaran merupakan upaya menciptakan kondisi agar terjadi kegiatan belajar. Sedangkan Warsita (2008:86), menyatakan bahwa pembelajaran adalah segala upaya yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses belajar pada diri peserta didik. Secara implisit, di dalam pembelajaran terdapat kegiatan memilih, menetapkan dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan.

Pembelajaran lebih menekankan pada cara-cara untuk mencapai tujuan dan berkaitan dengan cara mengorganisasikan isi pembelajaran, menyampaikan isi pembelajaran dan mengelola pembelajaran. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Bulgelski (dalam Bambang Warsita, 2008:91) mengidentifikasi empat prinsip dasar yang dapat diterapkan oleh guru dalam melaksanakan tugas pembelajaran. Keempat prinsip dasar tersebut adalah :

- a) Untuk belajar peserta didik harus mempunyai perhatian dan responsif terhadap materi yang akan dipelajari. Jadi materi pembelajaran harus diatur sedemikian rupa sehingga dapat menarik perhatian dan mudah dipelajari peserta didik.

- b) Semua proses belajar memerlukan waktu, dan untuk suatu waktu tertentu hanya dapat dipelajari sejumlah materi yang sangat terbatas.
- c) Didalam diri peserta didik yang sedang belajar selalu terdapat suatu alat pengatur internal yang dapat mengontrol motivasi serta menentukan sejauh mana dan dalam bentuk apa peserta didik bertindak dalam situasi tertentu.
- d) Pengetahuan tentang hasil yang diperoleh di dalam proses belajar merupakan faktor penting sebagai pengontrol. Disini ditekankan juga perlunya kesamaan antara situasi belajar dengan pengalaman-pengalaman yang sesuai dengan kehidupan nyata.

D. Penelitian Relevan

1. Penelitian ini oleh Edi Irwanto (2017) yang berjudul "Pengaruh Metode Resipokal Dan Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode resipokal dan latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli, yaitu teknik dasar servis atas, servis bawah, *passing* atas, dan *passing* bawah.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *two group pre-test and post-test design*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Populasi penelitian berjumlah 120 orang mahasiswa.

Sampel berjumlah 50 orang mahasiswa, diperoleh secara random sampling kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang sama, kelompok satu menggunakan metode resipokal dan kelompok 2 menggunakan metode latihan *drill*. Teknik pengumpulan data keterampilan teknik dasar bolavoli menggunakan baterai tes AAHPER *Volley Skill Test Manual*. Teknik analisis data dilakukan dengan Uji-t pada taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat pengaruh signifikan metode resipokal terhadap keterampilan teknik dasar

bolavoli; (2) terdapat pengaruh signifikan metode latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli; (3) peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli menggunakan metode latihan *drill* lebih tinggi dari pada menggunakan metode resipokal.

Kata Kunci : Resipokal, *Drill*, Teknik Dasar Bolavoli

2. Penelitian ini oleh Iskandar (2013) yang berjudul “Analisis Gerakan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Berdasarkan Konsep Biomekanika”. Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau *passing* bawah yang baik adalah : a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

Dalam menganalisis gerakan *passing* bawah secara umum dapat dilakukan dengan melihat tahapan gerakanya, yaitu: 1). Tahap persiapan, 2). Tahap pelaksanaan, 3). Tahap gerak lanjutan. Ada beberapa manfaat yang didapat dalam menganalisis gerakan *passing* bawah, antara lain yaitu untuk menghindari cedera dan meminimalisir kesalahan – kesalahan dalam melakukan gerakan *passing* bawah.

Kata Kunci : Biomekanika, Gerakan *Passing* Bawah

3. Penelitian ini oleh Stephani Yane dan Amalia Pratami (2016), yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran *Passing* Bawah Bolavoli Melalui Metode *Learning together*”. Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan pembelajaran *passing* bawah bolavoli melalui metode *learning together*. Adapun variabel masalah adalah *passing* bawah bolavoli dan variabel tindakan adalah metode *learning together*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII A sekolah menengah pertama negeri 1 kubu kabupaten kubu raya sebanyak 31 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan instrumen proses. Diperoleh bahwa peningkatan pembelajaran terjadi

di pra siklus hanya 38,71% atau 12 siswa yang tuntas dengan rata-rata 63,06, pada siklus I sebesar 58,06% atau 18 siswa dengan rata-rata 70,70 dan di siklus II meningkat menjadi 93,55% atau 29 siswa dengan rata-rata 78,54.

Berdasarkan pengolahan data dapat disimpulkan adanya peningkatan pembelajaran *passing* bawah bolavoli setelah diberikan penerapan metode *learning together*.

Kata Kunci : *Passing* Bawah, Bolavoli, Metode *Learning Together*

E. Hipotesis Tindakan

Dalam suatu penelitian, perumusan hipotesis sangat diperlukan guna untuk memberikan asumsi atau jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah yang dimunculkan. Margono (2005:67) menyatakan bahwa “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya”. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap masalah penelitian yang sebenarnya harus dibuktikan kebenarannya melalui data yang terkumpul dan harus diuji secara empiris.

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bolavoli melalui metode *drill* pada siswa kelas VII A SMPN 3 Sanggau.