

BAB II

TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Kerangka Teori

1. PASSING BAWAH BOLA VOLI

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang di Indonesia, dan cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat. Hal ini dapat kita lihat pada setiap pertandingan bolavoli dimana saja, mulai dari tingkat desa hingga tingkat nasional selalu menyita perhatian pecinta bolavoli di masyarakat.

Permainan bolavoli seperti dijelaskan oleh Dr. Samsudin, M.Pd diciptakan oleh seorang pembina pendidikan jasmani pada organisasi Young Men's Christian Association (YMCA) di kota Massachusetts, Amerika Serikat bernama William G. Morgan pada tahun 1895.¹ Permainan ini dalam usahanya memenuhi keinginan para pengusaha lokal yang menganggap permainan bola basket terlalu menghabiskan tenaga dan kurang menyenangkan. Permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan keterampilan dasar, mudah dikuasai dalam jangka waktu latihan yang singkat, dan dapat dilakukan oleh pemain dengan berbagai

¹ Dr. Samsudin M.Pd, Teori dan Praktek Bola Voli, (Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2011), hlm. 2.

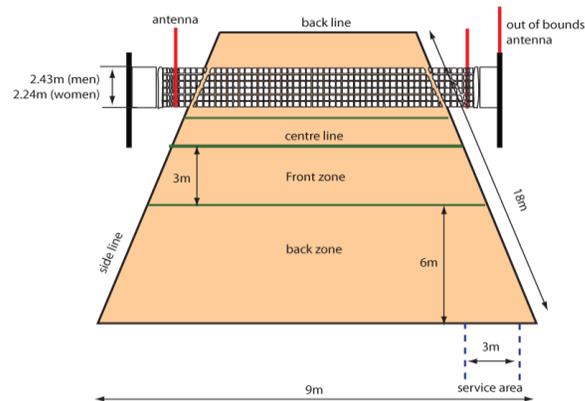
tingkat kebugaran. Peraturan awalnya membebaskan jumlah pemain dalam satu tim.

Pada tahun 1986, *mintonette* berubah nama menjadi *volleyball* atau bola voli. Pada tahun tersebut seorang Doktor bernama Luther Hasley G. mengundang dan meminta Morgan untuk memperlihatkan permainan baru yang di ciptakan. Dalam acara tersebut, Morgan mengajak dua tim yang masing – masing terdiri dari lima orng anggota. Morgan memberikan penjelasan bahwa permainan tersebut di mainkan di dua tempat, dilapangan terbuka dan tertutup. Tujuan permainan ini adalah mempertahankan bola dengan cara melewati net dan berusaha agar bola tidak jatuh ke lantai².

Dalam usaha untuk mencapai prestasi maksimal dalam bermain bola voli persiapan fisik, teknik, taktik, dan mental adalah faktor pendukung yang tidak dapat dipisahkan. Teknik dasar dalam bola voli harus dikuasai oleh semua pemain bola voli karena semua itu merupakan satu kesatuan agar permainan dapat dimainkan dengan baik, teknik dasar bolavoli adalah service, passing, umpan (set-up), smash, (spike), bendungan, (block). Di dalam permainan bolavoli , masing-masing regu hanya boleh memainkan bola sebanyak tiga kali sentuhan atau pantulan. Tiap pemain boleh melakukan dua kali sentuhan atau pantulan dengan catatan tidak dilakukan secara berturut-turut.

² Mikandi Rahmani, Buku Super Lengkap Olahraga, (Jakarta: Dunia Cerdas, 2014), hlm. 114

Lapangan



Gambar 1 : lapangan bola voli

Sumber : <http://www.dsr.wa.gov.au/support-and-advice/facility->

[management/developing-facilities/dimensions-guide/sport-specific-dimensions/volleyball](http://www.dsr.wa.gov.au/support-and-advice/facility-management/developing-facilities/dimensions-guide/sport-specific-dimensions/volleyball)

Ukuran lapangan bola voli yang umum adalah 9 meter x 18 meter. Garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tepi lapangan adalah 5 cm.

Net



Gambar 2 : net

<http://www.dsr.wa.gov.au/support-and-advice/facility-management/developing->

[facilities/dimensions-guide/sport-specific-dimensions/volleyball](http://www.dsr.wa.gov.au/support-and-advice/facility-management/developing-facilities/dimensions-guide/sport-specific-dimensions/volleyball)

Ukuran tinggi net putra 2,43 meter dan untuk net putri 2,24 meter. Net yaitu alat pembatas untuk setiap tim. Bila seseorang pemain menyentuh net point akan di berikan kepada tim lawa

Bola Voli



Gambar 3 : Bola voli

Sumber : <http://indahcyangmama.blogspot.co.id/2012/04/bola-volly.html>

Bola tersebut memiliki keliling lingkaran 65 hingga 67 cm, dengan berat 260 hingga 280 gram. Tekanan

Dalam praktek passing bawah bola voli terdapat beberapa sikap,yaitu sikap awalan, sikap perkenaan dan sikap akhir.

- Kemampuan posisi awal

Genggaman jemari tangan, kaki dalam posisi merenggang dengan santai, bahu terbuka lebar, tekuk lutut dan tahan tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan lengan dan Ibu jari sejajar, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, psosisi punggung lurus dan mata mengikuti bola



Gambar 4 : gerak awalan

Sumber : http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli#Teknik_Bola_Voli

- Kemampuan saat passing bawah

Menerima bola didepan badan, sedikit mengulurkan kaki, tidak mengayunkan lengan, berat badan dialihkan ke depan, gerakkan landasan ke sasaran, pinggul bergerak ke depan, perhatikan saat bola menyentuh lengan



Gambar 5 : saat melakukan passing bawah

Sumber : http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli#Teknik_Bola_Voli

- Sikap akhir

Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci, landasan mengikuti bola ke sasaran, lengan harus sejajar di bawah bahu, pindahkan berat badan ke arah sasaran, perhatikan bola bergerak ke sasaran



Gambar 6 : gerak lanjutan

Sumber : http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli#Teknik_Bola_Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang banyak diminati di Indonesia baik tua, muda maupun anak – anak. Perkembangan olahraga bolavoli di Indonesia semakin hari semakin menunjukkan tingkat kemajuan yang pesat. Seperti yang kita ketahui permainan olahraga bola voli merupakan olahraga permainan beregu. Setiap regu berada dalam petak lapangan bola voli dengan dibatasi oleh net. Cara memainkan bola voli yaitu bola harus melewati net tanpa harus menyentuh lantai(bola mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak sendiri.

Muhajir mendefinisikan bahwa bola voli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga untuk memainkan bola dan apabila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan mengalami kesalahan teknik.³

³ Muhajir, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, (Jakarta: Yudistira 2007), h. 14

2. Hakikat Latihan Dan Pendekatan

Latihan dalam olahraga seringkali orang mendengar latihan pada aktivitasnya. Setiap usaha yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi diri baik yang amatir maupun profesional haruslah berlatih, tetapi apakah latihan itu.

Menurut Galade McMahan berpendapat bahwa : latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya.⁴

Oleh sebab itu dalam pemberian metode latihan haruslah secara teratur dan sistematis, tidak asal asalan yang akibatnya dapat merusak si atlet itu sendiri. Sebelum terlalu jauh membahas tentang latihan, terlebih dahulu kita mengetahui arti dari latihan itu sendiri.

Setiap orang mempunyai tujuan masing-masing dalam melakukan latihan olahraga, ada yang hanya ingin mengisi waktu luang atau berekreasi, ada yang ingin menjadikan profesi, tetapi sebagian besar orang ingin mendapatkan kesehatan jasmani yang lebih baik dari latihan tersebut.

Peggy Wallace mengemukakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut:

1. untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga.
2. untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.

⁴ Glade McMahan, Coaching strategies and techniques, "essential coaching skills and knowledge" (routledge, 2010) h. 101

3. untuk memoles dan menyempurnakan tehnik olahraga yang dipilih.
4. memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan berikutnya.
5. menanamkan kualitas kemauan
6. menjamin mengamankan persiapan tim secara optimal
7. untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet
8. untuk mencegah cedera melalui pengamanan.
9. untuk menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis.⁵

Prinsip prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya. Jika prinsip prinsip latihan ini dilakukan bukan saja latihan tidak mencapai sasaran yang diinginkan melainkan dapat mengarah kepada latihan yang salah, atlet tidak ada peningkatan kemampuan baik fisik maupun keterampilan teknik sehingga sulit beradaptasi, bahkan lebih jauh adalah atlet mengalami cedera.⁶

Prinsip prinsip latihan sebagai berikut:

1. Multilateral
multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan penggunaan rencana pengembangan multilateral sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet.
2. Spesialisasi
Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan lapangan, kolam renang atau ruang senam, untuk menghasilkan fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu, pemenuhan kebutuhan metabolis, system energi, tipe kontraksi otot, dan pola pemeliharaan otot yang digerakan.
3. individual

⁵ Ibid, h. 6

⁶ Johanyah Lubis, Panduan Praktis Menyusun Program Latihan, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h. 12

Individuali adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa.

4. **Beban Berlebih (*over load*)**
Beban berlebih adalah penerapan beban latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu.
5. **Memperhitungkan Perbedaan Gender**
memperhitungkan perbedaan gender adalah membedakan kelompok berdasarkan jenis kelamin karena perbedaan gender berhubungan dengan faktor anatomical, biomekanika, kemampuan kinerja.
6. **Variasi Latihan**
variasi latihan adalah sebuah metode atau cara lain melatih yang bervariasi untuk mengurangiderajat kemonotonan, agar tidak menjadi kebosenan.
7. **Pengembangan Model Latihan**
Pengembangan model latihan adalah merupakan proses jangka panjang secara kontinyu dan berubah secara terus menerus disesuaikan pengembangan atletnya.⁷

Pendekatan keterampilan proses dapat diartikan sebagai wawasan atau anutan pengembangan keterampilan-keterampilan intelektual, sosial, dan fisik yang bersumber dari kemampuan-kemampuan mendasar yang pada prinsipnya telah ada dalam diri siswa (Depdikbud, 1986 b:7).⁸

Untuk dapat menerapkan pendekatan dalam latihan proses dalam latihan, kita perlu mempertimbangkan dan memperhatikan karakteristik siswa dan karakteristik suatu materi. Pendekatan latihan ini merupakan melaksanakan suatu kegiatan penelitian, maka penerapannya dalam Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, refleksi. Untuk

⁷ Ibid h. 12-20

⁸ Mudjiono dan Dimiyati, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2006), hlm. 138).

melakukan perbaikan dalam program refleksi diri. Peneliti bersifat partisipatif dan kolaboratif (sebagai pengamat) karena melibatkan orang lain sebagai bagian dari peneliti. Kolaboratif dalam penelitian tindakan ini berfungsi sebagai pengamat, pengawas, pemberi saran dan penentu dalam penelitian sistematis yang dilakukan sehingga tercapai tujuan sesuai yang diharapkan.

Dengan demikian, tahapan akhir yang menjadi terminologi agar dicapai oleh peneliti dan kolaborator sebagai pelaku dalam penelitian ini sesuai proses

A. Konsep Model Latihan

Penelitian ini menggunakan siklus, siklus terdiri dari tahapan sebagai berikut :

1. Perencanaan

- a. Peneliti dan kolaborator melihat awal dari kemampuan siswa/atlet dalam teknik dasar *passing* bawah bola voli
- b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan menggunakan metode latihan drill dan taktis.
- c. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan siswa/atlet dalam teknik dasar *passing* bawah bola voli.

- d. Peneliti dan kolaborator skenarioakan pelaksanaan latihan yang akan diberikan kepada siswa/atlet.

Adapun perencanaan materi teknik dasar *passing* bawah bola voli pada permainan bola voli melalui metode latihan *drill* dan taktis, sebagai berikut :

- 1) Melihat kondisi awal atlet terlebih dahulu sebelum latihan *passing* bawah:

- a) Persiapan lapangan

- *Setting* lapangan

- b) Persiapan atlet

Atlet harus memahami terlebih dahulu teknik dasar *passing* bawah bola voli. Teknik dasar melakukan *shooting* ada tiga bagian:

- Awalan

Genggaman jari tangan, kaki dalam posisi merenggang dengan santai, bahu terbuka lebar, tekuk lutut dan tahan tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan lengan dan Ibu jari sejajar, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, psosis punggung lurus dan mata mengikuti bola.

- perkenaan

Menerima bola didepan badan, sedikit mengulurkan kaki, tidak mengayunkan lengan, berat badan dialihkan ke depan, gerakkan

landasan ke sasaran, pinggul bergerak ke depan, perhatikan saat bola menyentuh lengan.

- Sikap akhir

Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci, landasan mengikuti bola ke sasaran, lengan harus sejajar di bawah bahu, pindahkan berat badan ke arah sasaran, perhatikan bola bergerak ke sasaran.

2. Pelaksanaan atau Tindakan

- a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi teknik dasar *passing* bawah yang akan diberikan kepada atlet/siswa.
- b. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat melalui metode latihan drill dan taktis.
- c. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi teknik dasar *passing* bawah bola voli.
- d. Mengamati siswa dilapangan melalui materi teknik *passing* bawah bola voli yang diberikan melalui metode latihan drill dan taktis.

3. Pengamatan atau Observasi

- a. Peneliti dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan metode latihan drill dan taktis.
- b. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan atlet/siswa.

3. Pendekatan Drill

Drill sering disebut juga dengan suatu perlakuan yang dilakukan secara intensif dan berulang – ulang. Metode ini merupakan salah satu bentuk latihan. Semua kegiatan latihan diorganisir oleh pelatih dan siswa mempraktikkannya sesuai dengan instruksi atau petunjuk pelatih.

Pribadi mengatakan pendekatan dan pengulangan biasa disebut juga dengan istilah *drill and practice*, yakni metode yang menekankan pada latihan intensif dan berulang-ulang dengan tujuan agar siswa dapat menguasai keterampilan yang bersifat spesifik.⁹

Dalam pendekatan ini, pelatih menciptakan situasi tertentu untuk memacu siswa berfikir dan berbuat sesuai instruksi dari pelatih. Pelatih secara ketat mengontrol siswa dalam melakukan gerakan passing bawah dengan individu, berpasangan agar benar-benar dilakukan sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Segala bentuk kegiatan latihan ditentukan oleh pelatih dan siswa harus melaksanakannya sesuai dengan yang diinstruksikan oleh pelatih.

Keterampilan diperoleh melalui pengulangan penguasaan suatu keterampilan atau pementapan keterampilan baru diperoleh repetisi dimana setiap fase latihan mengembangkan kekompakan stimulus dan respon.¹⁰

⁹ Benny. A. Pribadi, *Model Desain Sistem Pembelajaran*, (Jakarta: PT. Dian Rakyat, 2009), hlm. 56.

¹⁰ Rusli Rutan, *Belajar Motorik Keterampilan Pengantar Teori dan Metode*, (Jakarta: Depdikbud, 1999), hlm. 125.

Dalam proses belajar dengan melalui keterampilan gerak dapat dilihat dari segi tahapan belajar gerak.

Sugiyanto mengemukakan bahwa proses belajar gerak bertujuan untuk menguasai gerakan keterampilan berlangsung dalam tiga tahapan atau fase yaitu sebagai berikut:¹¹

a. Fase Kognitif

Fase kognitif merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan. Disini siswa berusaha untuk memahami bentuk gerakan yang dipelajari, kemudian untuk mencoba untuk melakukan berulang-ulang. Pada fase ini aktifitas kognitif atau atau aktivitas berfikir masih menonjol karena harus berusaha memahami bagaimana bentuk gerakan dan bagaimana melakukan gerakan, gerakannya masih sangat dipengaruhi oleh fikirannya. Pada fase kognitif, apabila gerakan keterampilan yang dipelajari cukup rumit dan meliputi rangkaian gerakan yang bermacam-macam dalam mempraktekannya dilakukan dengan cara mempraktekan bagian demi bagian gerakan dengan ini siswa akan lebih mudah menguasainya.

b. Fase Asosiatif

Fase asosiatif ini, dengan cara melakukan rangkaian gerakan secara berulang-ulang, penguasaan atas gerakan akan semakin meningkat. Peningkatan penguasaan atau keterampilan gerak akan nampak dua hal:gerakan semakin lancar, makin sesuai dengan kemauan atau makin

¹¹ Sugiyanto, Belajar Gerak, (Jakarta: Koni Pusat, 1993), hlm. 19.

sesuai dengan bayangan gerakan yang ingin dilakukan, kesalahan gerakan makin berkurang dan makin konsisten, dan pelaksanaanya makin halus.

c. Fase Otonom

Fase otonom merupakan fase akhir dalam belajar gerak keterampilan. Pada fase ini pelajar mencapai tingkat penguasaan tingkat tertinggi. Pelajar bisa melakukan rangkain gerakan keterampilan secara otonom dan secara otomatis. Gerakan bisa dilakukan secara otonom artinya adalah bahwa siswa mampu melakukan gerakan keterampilan tertentu walaupun pada saat yang bersamaan ia harus melakukan aktivitas lainnya. Untuk mencapai fase otonom, diperlukan pemraktekan gerakan berulang-kali secara teratur dalam jumlah ulangan yang banyak sekali dan jangka waktu yang relatif lama. Kemampuan untuk mencapai fase ini untuk setiap individu tidak sama dan untuk mencapai tingkat yang sama, jangka yang diperlakukannyapun berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi faktor bakat dan minatnya.

Dari ketiga fase tersebut bila dihubungkan dengan hasil belajar passing bawah siswa dalam permainan bola voli dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Fase kognitif

- Siswa melakukan passing bawah.
- Siswa diajarkan berdiri menghadap kearah datangnya bola.

- Berdiri dengan kaki di buka selebar bahu dan tangan di luruskan kedepan. Bola disambut oleh dua tangan dengan perkenaan bola tepat di lengan.

2) Fase Asosiatif

- Siswa berdiri dengan kaki di buka selebar bahu dan memantulkan bola dengan gerak passing bawah. Bola menyentuh bagian lengan, pandangan difokuskan.
- Bola lambung diikuti dengan pandangan mata, sehingga siswa mengetahui arah bola dan memprediksi kecepatan bola dan jatuh.
- Pemantulan bola dipertinggi dengan cara mempassingnya diperkuat.

3) Fase Otonom

- Jarak pelambung dan penerima lambungan dimulai 2 m setelah melambungnya terarah dan tepat.
- Ketika tangan di luruskan lengan harus sejajar di bawah bahu, pindahkan berat badan ke arah sasaran .
- Siswa melakukan gerak passing bawah terus bola diarahkan ke teman.

Sudjana menyatakan prinsip dan petunjuk dari penggunaan pendekatan yaitu:

- a) Siswa harus diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan tertentu.

- b) Latihan untuk pertama kalinya hendaknya bersifat diagnosis, mula-mula kurang berhasil, lalu diadakan perbaikan untuk bisa lebih sempurna.
- c) Latihan tidak perlu lama asal sering dilakukan.
- d) Harus disesuaikan dengan taraf kemampuan siswa.
- e) Proses latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang essential dan berguna.¹²

Berdasarkan uraian beberapa pendapat di atas, maka disimpulkan bahwa pendekatan drill adalah metode yang menekankan pada latihan intensif dan berulang-ulang dengan tujuan agar siswa dapat menguasai keterampilan yang bersifat spesifik. Dalam penelitian ini pendekatan drill yang dimaksudkan adalah kemampuan siswa melakukan passing bawah secara berulang-ulang. Baik secara individual maupun berpasangan.

4. Pendekatan Taktis

Pendekatan taktis adalah salah satu model pembelajaran yang didalamnya menggunakan permainan. Menurut Subroto pendekatan taktis bertujuan agar siswa mampu memadukan penguasaan teknik dasar yang dipelajari dengan kemampuan bermainnya serta sekaligus menanamkan keyakinan dalam diri siswa untuk dapat menerapkan taktik bermainnya

¹² Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2005), hlm. 87.

sejalan dengan meningkatnya teknik dasar yang dimilikinya.¹³

Sucipto yang dikutip oleh Aprizal mengemukakan bahwa tujuan pendekatan taktis yaitu agar siswa mampu memadukan penguasaan teknik dasar yang dipelajari dengan kemampuan bermainnya sekaligus menanamkan keyakinan dalam diri siswa untuk dapat menerapkan taktik bermainnya sejalan dengan meningkatnya teknik dasar yang dimilikinya.¹⁴

Jadi, pendekatan taktis menekankan pada permainan dan sekaligus dapat meningkatkan teknik dasar yang berkaitan dengan bentuk permainannya, sehingga siswa diharapkan bisa memahami relevansi pembelajaran teknik dasar terhadap situasi-situasi di dalam permainan sebenarnya. Apabila metode pendekatan taktis diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani seperti yang telah dijelaskan tadi dengan baik, maka besar kemungkinan siswa akan lebih antusias, tertarik, dan termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah-sekolah. Lebih lanjut dikemukakan bahwa tujuan pendekatan taktis adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain dengan penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah dalam permainan.

Hal senada dikemukakan pula oleh Hoedaya mengatakan bahwa pendekatan taktis adalah metode yang memadukan penguasaan teknik dasar

¹³ Subroto, Toto, *Belajar dan Pembelajaran Penjas. Bandung: FBOK UPI*. 2010: 1)

¹⁴ Fauzi Aprizal, Penerapan Model Pendekatan Taktis dalam Upaya Meningkatkan Penguasaan pada Permainan Sepakbola (Penelitian Tindakan Kelas di SDN Sirnagalih Kabupaten Bandung), (Skripsi POR UPI: Bandung), 2013. H.4

yang dipelajari dengan kemampuan bermainnya, serta menanamkan keyakinan dalam diri siswa untuk bisa menerapkan taktik bermainnya, sejalan dengan meningkatnya keterampilan yang dimilikinya.¹⁵

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan taktis adalah salah satu model pembelajaran yang didalamnya menggunakan permainan agar siswa mampu memadukan penguasaan teknik dasar yang dipelajari. Serta kemampuan meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain.

Dalam pembelajaran penjas atau ekstrakurikuler pemilihan metode pembelajaran sangat penting, agar proses pembelajaran berlangsung dengan baik. Salah satu pembelajaran yang sering digunakan yaitu pendekatan taktis. Apa yang guru dan pelatih ajarkan disekolah pada pembelajaran olahraga dihubungkan dengan cara bermain.

Olahraga dan bermain yang dirancang suatu proses pembelajaran yang kondusif diyakini dapat menghasilkan rasa senang siswa, edukatif, menarik atau menantang, dan dapat pula membina kesehatan dan rasa percaya diri. Mengajarkan permainan olahraga harus tetap merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kurikulum pendidikan jasmani. Pendekatan taktis dilakukan dengan memakai pola bermain dalam proses pembelajarannya.

¹⁵ Danu Hoedaya, *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket: Konsep & Metode* (Jakarta, Depdiknas Dirjen Dikdasmen, 2001), hlm.4.

Pendekatan taktis dalam rangkaian belajarnya adalah *game drill game*. Jadi dalam penelitian ini siswa tidak sepenuhnya bermain, akan tetapi ada waktu tertentu diberikan penjelasan tentang tehnik pembelajaran yang sedang dilakukan. Pada pendekatan taktis, pembelajaran keterampilan teknik tidak diajarkan secara khusus dalam bagian-bagian yang terpisah, namun sekaligus di dalam suasana bermain yang mirip dengan permainan yang sesungguhnya. Dengan demikian bahwa dalam proses pembelajaran melalui pendekatan taktis tidak sepenuhnya bermain hingga akhir pelajaran melainkan ada selang waktu untuk penyampaian teknik yang relevan untuk dilakukan.

Dalam pelaksanaan pendekatan taktis siswa langsung diperkenalkan olahraga bola voli dan cara bermain dengan baik dan benar, lalu siswa membentuk lingkaran, melakukan passing bawah dengan bergantian dengan temannya, diajarkan bermain bola voli secara berkelompok atau team dengan lapangan yang telah dimodifikasi. Serta memperkenalkan aturan permainan yang digunakan disesuaikan dengan kemampuan siswa, namun sekaligus didalam suasana bermain yang mirip permainan sesungguhnya.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang biasa dilakukan disekolah. Mulai dari SD, SMP, SMA yang dilakukan di luar jam sekolah. Kegiatan ini

dilaksanakan untuk meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat dalam bidang olahraga maupun dalam bidang non olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran intra kurikuler maupun ko kurikuler.¹⁶

- a. Pengalaman yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas peserta sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
- b. Sosial yaitu ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
- c. Rekreatif yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan
- d. Persiapan karir yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang positif disekolah, karena dapat meningkatkan rasa percaya diri, dan mempunyai keinginan bisa mendapatkan prestasi atau sekedar mengikuti kegiatan saja atas dasar senang.

¹⁶ Rochmah z bakti, Pedoman Pelaksanaan PPL., (Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992) h.44

6. Karakteristik Siswa SMP

Siswa – siswi sekolah menengah pertama (SMP), termasuk dalam kelompok masa transisi antara remaja menuju masa dewasa atau antara 12 sampai 15 tahun. Masa tersebut dapat dikatakan masa matang belajar dalam pendidikan dasar lanjutan formal. Suatu masa remaja awal yang memiliki tiga ciri kematangan untuk belajar yaitu matang untuk memulai belajar menulis, matang untuk membaca, dan matang untuk berhitung.¹⁷ Dalam masa kematangan usia tersebut didasari oleh tiga karakteristik yaitu berdasarkan fisik, sosioal, dan mental. Penjabaran ketiga karakteristik tersebut antara lain:

1. Karakteristik

- Pertumbuhan badan siswa mulai nampak.
- Pertumbuhan anak perempuan lebih cepat dari pada anak laki – laki.
- Pertumbuhan berat badan biarpun lambat tapi mantap.
- Perkembangan kekuatan dan koordinasi.

2. Karakteristik social dan emosional

- Perkembangan kearah kejantanan mulai Nampak.
- Usaha keras untuk menjadi orang terbaik dalam permainan untuk diakui dan dikagumi oleh teman – teman sejenis.

3. Karakteristik mental

¹⁷ Zulkipli, Psikologi Perkembangan (Bandung : Rosda Karya, 2001), h. 53

- Perkembangan kemampuan untuk beralih atau berargument makin baik.
- Kemampuan berkonsentrasi sangat baik.
- Kemampuan berimajinasi baik.¹⁸

Selain tiga cara tersebut, dalam masa usia matang belajar dapat juga terlihat adanya perkembangan motorik atau gerak. Kemudian hal itu dipertegas oleh Sugiyanto yang menjelaskan bahwa perkembangan fisik pada usia anak tersebut erat kaitannya dengan terjadinya proses peningkatan kematangan fisiologi pada diri setiap individu. Secara umum Sugiyanto membagi ciri – ciri yang dimiliki oleh siswa sekolah menengah pertama menjadi :

1. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik ditandai adanya pertumbuhan panjang kaki dan panjang lengan relative lebih cepat dibandingkan pertumbuhan togok. Pada umur 12 tahun panjang kaki lebih kurang 47 % pada usia 14 tahun 49 %.

2. Perkembangan Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik yang berkembang pada siswa sekolah menengah pertama adalah kekuatan, keseimbangan, dan kelentukan.

3. Perkembangan Koordinasi

¹⁸ Supandi, Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Jakarta : Depdikbud, 1992), h 133

Perkembangan koordinasi sudah nampak dan baik berdasarkan kemampuan gerak dasar adalah kemampuan yang sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik antara lain adanya mekanik tubuh dalam melakukan gerak makin baik, kontrol dan kelancaran makin baik, pola gerak semakin variasi, gerakan makin bertenaga.

4. Perkembangan psikologi

Ditandai adanya minat untuk melakukan aktivitas fisik cukup besar. Yaitu adanya imajinatif, senang gerak minat, senang melakukan aktivitas tertentu.¹⁹

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa perkembangan dan pertumbuhan karakteristik siswa sekolah menengah pertama sangat kompleks. Baik berdasarkan fisik maupun psikis. Siswa sekolah menengah pertama termasuk dalam kelompok masa transisi antara remaja menuju dewasa yaitu antara 12 sampai 15 tahun. Masa ini dapat dikatakan masa matang belajar dalam pendidikan formal yaitu matang untuk memulai belajar menulis, membaca, dan matang untuk berhitung. Selain itu masa matang belajar dapat juga terlihat adanya perkembangan motorik atau gerak yang ditandai adanya dua perkembangan yaitu aktivitas motorik kasar dan halus.

¹⁹ Sugiyanto, Perkembangan dan Belajar Gerak (Jakarta : Depdikbud, 1991), h. 19

B. Kerangka Berpikir

Passing bawah adalah memasing bola dengan menggunakan kedua tangan bagian lengan yang berfungsi untuk menerima/menimang dan menguasai bola, mengumpan bola, mengumpun dan mengantar bola, serta menyelamatkan dari serangan lawan. Dengan menguasai passing bawah kemampuan untuk bertahan dan mengumpun akan lebih baik.

Dalam permainan bola voli seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik. Hal ini dapat dilakukan dengan dua pendekatan yaitu pendekatan *drill* dan pendekatan taktis.

Drill adalah suatu perlakuan yang dilakukan secara intensif dan berulang-ulang dengan tujuan agar siswa dapat menguasai keterampilan yang bersifat spesifik. Jadi dalam mencapai hasil kemampuan keterampilan, maka dalam penerapan metode *drill* harus didasarkan prinsip-prinsip belajar yang tepat dan perlakuan yang berulang-ulang secara teratur dan disiplin agar mendapatkan hasil yang optimal.

Pendekatan taktis adalah keterampilan teknik yang tidak diajarkan secara khusus dalam bagian-bagian yang terpisah, namun sekaligus di dalam suasana bermain yang mirip dengan permainan yang sesungguhnya.

Kelebihan dan kekurangan Pendekatan *Drill* dan Taktis.

Kelebihan Pendekatan <i>Drill</i>	Kelebihan Pendekatan Taktis
<ol style="list-style-type: none"> 1. Umpan bola selalu tepat dan pada satu arah sehingga mudah untuk melakukan gerakan passing bawah. 2. Tidak adanya gerakan lain selain melakukan passing bawah dengan mandiri dan cara berpasangan. 3. Hasil latihan lebih terarah dan tepat pada perkenaanya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suasana yang cenderung bebas dan informal memberikan kemungkinan kebebasan dalam membuat keputusan. 2. Memberikan ruang gerak luas dan bebas kepada siswa saat bermain. 3. Hasil latihan lebih bebas dalam pergerakan dan perkenaannya
Kekurangan Pendekatan <i>Drill</i>	Kekurangan Pendekatan Taktis
<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu akan cepat jenuh 2. Individu harus selalu siap untuk melakukan passing bawah 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat individu lebih banyak bermain 2. Individu terlalu bebas melakukan gerakanya

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi teoritis, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut. Dugaan sementara yaitu terdapat perbedaan antara pendekatan drill dan taktis untuk meningkatkan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Cabangbungin