

BAB II

KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoritis

1. Tinjauan Tentang Bola Voli

a. Hakikat Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang masing – masing regunya terdiri dari enam (6) orang. Permainan ini merupakan permainan kontak tidak langsung, sebab masing – masing regu bermain dalam lapangannya sendiri yang dibatasi oleh jaring atau net.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang di Indonesia dan cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat. Permainan bola voli sangat menarik bagi para pemain dan penontonnya sehingga digemari sebagaimana besar bangsa Indonesia, terutama oleh mereka yang usia muda sejak dari anak – anak usia sekolah dasar sampai orang dewasa. Hal ini dapat kita lihat pada setiap pertandingan bola voli dimana saja, mulai dari tingkat desa hingga tingkat nasional selalu menyita perhatian pecinta bola voli di masyarakat.

permainan bola voli adalah permainan yang menggunakan tempo yang cepat dan tidak akan efektif apabila menggunakan permainan tempo lambat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai tehnik dasar yang baik dan benar akan memungkinkan kesalahan – kesalahan tehnik yang lebih besar dan pada akhirnya akan menimbulkan kesalahan dalam penyelesaian akhir pertandingan. Tehnik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan – peraturan permainan yang berlaku dalam mencapai hasil yang optimal.¹

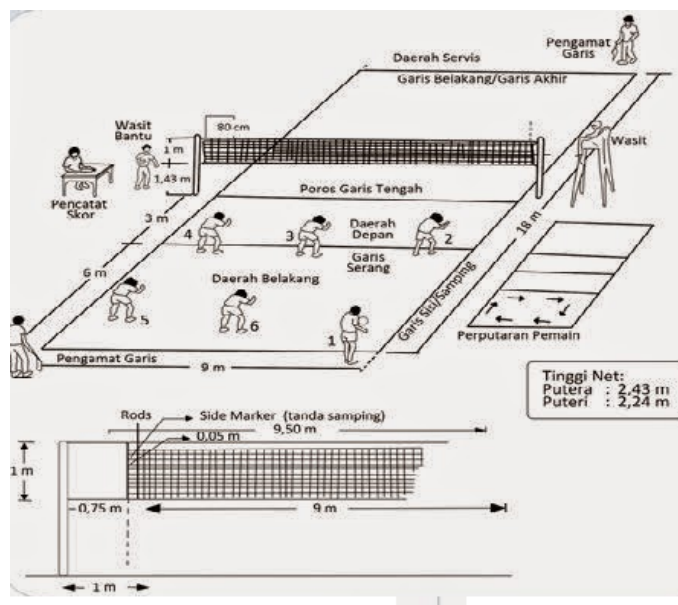
Permainan bola voli berawal dari sebuah permainan bernama mintonette yang ditemukan pada tahun 1895, oleh William C Morgan, seorang guru pendidikan jasmani Young Men's Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Negara bagian Massachusetts, Amerika Serikat.²

Permainan bernama mintonette 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 tingkat kebugaran. Peraturan awalnya membebaskan jumlah pemain dalam satu tim.

¹ Tirto Apriyanto, dan Agus Salim, Teori dan Praktek Permainan Bola Voli, (Jakarta, Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ, 2015), h. 1.

² Samsudin, Teori dan Praktek Bola Voli, (Jakarta : FIK UNJ, 2010), h. 2.

Pada tahun 1896 nama permainan ini diubah oleh Alfred T. Halstead, yang setelah menyaksikan permainan ini, menganggap bahwa bola voli lebih sesuai setelah melihat bahwa dasar yang dipergunakan dalam permainan ini adalah memvoli bola atau memukul – mukul bola hilir mudik di udara. Permainan bola voli dilakukan dilapangan yang berukuran 9 x 18 meter dengan dibatasi oleh jaring atau net ditengah. Dengan fasilitas penunjang lain dalam permainan bola voli seperti : a) Tongkat (Rod), b) Bola Voli.



panjang : 1,80 m
 warna kontras sepanjang : 10 cm
 tinggi rod diatas net : 80cm

Gambar 01. Lapangan Bola Voli dan Rod (Antena)

Sumber :

<https://www.google.co.id/search?q=gambar+lapangan+bola+voli+dan+rod+voli&client=ms-android-asus>. (diakses rabu, 11 Mei 2016, Pukul 15.00 WIB).

Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam lapangan permainan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh dilapangan sendiri.³

Didalam permainan bola voli, masing – masing regu hanya dapat memainkan bola sebanyak tiga (3) kali sentuhan pada bola saja. Tiap pemain dapat melakukan (2) dua kali sentuhan pada bola dengan catatan tidak dilakukan secara berturut – turut. Jadi menurut keterangan di atas permainan bola voli itu adalah cabang olahraga permainan yang dulunya bernama mintonette yang berevolusi menjadi bola voli dan cara permainannya dengan cara memvoli bola hingga jatuh kedaerah lawan dan mendapat poin (nilai), yang dimainkan didalam lapangan berukuran 9 x 18 meter dengan net sebagai pemisah antara regu satu dengan satunya.

Permainan bola voli juga merupakan cabang olahraga yang membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi, serta pengambilan keputusan yang sangat cepat dalam permainan bola voli dan saat game. Perkembangan permainan pada cabang bola voli ini cukup pesat karena seluruh kalangan dapat memainkan permainan ini. Dalam usaha untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam permainan bola voli, persiapan fisik, teknik, taktik, dan mental adalah faktor pendukung yang tidak dapat dipisahkan. Teknik dasar

³ A.Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno, dan Imam Sadikun, Permainan Besar, (Departement Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 86.

dalam bola voli harus dikuasai dengan baik oleh semua pemain bola voli karena semua itu merupakan salah satu kesatuan agar permainan dapat dimainkan dengan baik. Teknik dasar tersebut diantaranya adalah : 1) Servis, 2) Passing, 3) Umpan (set-up), 4) Smash (spike), 5) Bendungan (block).

b. Hakikat Servis Bawah Bola Voli

Servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula – mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk memulai menyerang. Salah satu jenis servis yang ada yaitu : (Under Servis) servis bawah.

Secara umum, adapun tahapan melakukan servis bawah diantaranya, yaitu :

1. Tahapan Persiapan.

- a) Sikap kaki berlawanan, kaki kanan dibelakang dan kaki kiri didepan atau sebaliknya.
- b) Posisi badan serong dengan pandangan kearah bola voli
- c) Tangan kiri memegang bola voli dan tangan kiri bersiap untuk memukul dengan tangan dikepal atau jari-jari rapat dan tangan dibuka.



Gambar 02. Tahapan Persiapan Melakukan Servis Bawah Bola
Voli.

Sumber : Dokumentasi Pribadi peneliti

2. Tahapan Pelaksanaan.

- a) Posisi badan berubah menjadi condong kedepan.
- b) Tangan yang memegang bola voli melambungkan bola keatas dengan ketinggian kurang lebih sejengkal diatas kepala.
- c) Lengan yang tidak memegang bola diayunkan dari belakang kedepan, dengan diarahkan tepat kepada bola voli yang mulai turun kebawah.
- d) Perkenaan bola tepat pada kepalan tangan yang melakukan servis atau telapak tangan yang melakukan servis.



Gambar 03. Tahapan persiapan hingga perkenaan melakukan servis bawah bola voli.

Sumber : Dokumentasi Pribadi Peneliti

3. Tahapan Lanjutan (*Follow Through*).

- a) Setelah bola terkena pukulan tangan dan melambung vertical ke daerah lawan, posisi kaki yang berada dibelakang melangkah menjadi kedepan.
- b) Dan lengan lurus sehabis servis, serta pandangan kearah bola yang melambung.



Gambar 04. Tahapan Persiapan Melakukan Servis Bawah Bola Voli.

Sumber : Dokumentasi Pribadi Peneliti

Under servis atau yang sering disebut servis bawah adalah servis yang paling populer dan paling sering dipakai terutama pada pertandingan – pertandingan tingkat rendah. Hal itu memungkinkan karena servis bawah ini memang merupakan servis yang paling mudah, terutama bagi para pemain wanita.⁴

Servis tangan bawah (underhand serve) adalah servis yang paling mudah dilakukan, tetapi lebih mudah ditangkis oleh lawan. Dalam melakukan servis bawah ini, pemberi servis berdiri di daerah servis dengan tangan didepan badan setinggi pinggang dan bola dilambungkan dengan tinggi

⁴ Dieter Beutelstahl, Belajar Bermain Bola Voli, (Bandung, PIONIR JAYA, 2008), h. 8-9.

secukupnya beberapa (cm) ke atas, kemudian dipukul dari bawah dengan telapak tangan kanan, pergelangan atau lengan bawah. Ayun lengan kanan bergerak seperti bandul dengan memperkirakan kecepatan jatuhnya bola dan ayunan lengan kanan akan bertemu saat lengan dalam sikap membentuk sudut kira – kira 45° dengan garis horizontal dibawah bahu. Pada waktu yang sama, kaki kiri melangkah kedepan sehingga berat tubuh pindah ke muka guna menambah daya pukul.⁵

Servis underhand biasanya dilakukan dengan kepalan tangan atau pangkal telapak tangan (heel of the hand), dengan ayunan pendek dari lengan. Bola yang dipukul tanpa putaran dapat menyebabkan jalannya bola zigzag. Kalau ada putaran atau (spin) pada bola tetap pada lintasannya.⁶

Berdasarkan penjelasan diatas dari beberapa sumber, dapat disimpulkan bahwa servis bawah dalam penelitian ini adalah suatu pukulan yang dilakukan pemain bola voli untuk mengawali atau memulai jalannya sebuah pertandingan atau permainan dalam bola voli, dan servis juga merupakan salah satu serangan yang bisa menghasilkan poin juga asalkan penempatan atau arah saat melakukan servis tepat kedalam posisi yang sulit dijangkau oleh pemain lawan, sehingga dapat meraih poin dengan servis.

⁵ Op,Cit. h. 95-96.

⁶ M.Ruhlat, Ikbal Gentar Alam, Jajat Darajat, BIOMEKANIKA, (Modul Prodi PKJKR, Jurusan Pendidikan Olahraga, UPI), h.151.

2. Tinjauan Tentang Metode Pembelajaran

a. Hakikat Metode Pembelajaran

Untuk menghindari kejenuhan dan berhentinya minat siswa terhadap pembelajaran yang disampaikan maka hendaknya guru menggunakan rancangan atau metode yang bervariasi. Bahkan metode yang digunakan dapat menumbuhkan keinginan siswa untuk belajar secara mandiri dengan menggunakan teknik sendiri. Metode – metode yang dipilih dipergunakan berdasarkan manfaatnya, jadi seorang guru dikatakan kompeten bila ia memiliki khazanah (cara penyampaian) yang kaya dan memiliki kriteria yang akan digunakan untuk memilih cara – cara dalam menyajikan pengalaman belajar mengajar. Dalam proses belajar mengajar juga dibutuhkan alat bantu yang digunakan untuk menghilangkan kebosanan, sehingga siswa lebih cepat menyerap materi yang disampaikan.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar seseorang yaitu, kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran dengan metode – metode yang tepat, yang memberikan kemudahan bagi siswa untuk mempelajari materi pelajaran, sehingga menghasilkan belajar yang lebih baik. Pendidikan memegang peran penting dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, pendidikan hendaknya dikelola, baik secara kualitas maupun kuantitas. Hal tersebut bisa tercapai apabila siswa dapat menyelesaikan pendidikan tepat pada waktunya dengan hasil belajar yang baik. Hasil belajar yang baik tidak lepas dari pemilihan

metode pembelajaran atau alat bantu belajar yang tepat dalam penggunaannya,

Metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pembelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses belajar pada diri peserta didik dalam upaya untuk mencapai tujuan pembelajaran.⁷

Metode pembelajaran digunakan untuk membantu pembelajaran agar lebih baik hasilnya, sehingga pemilihan metode yang tepat dan benar itu wajib bagi seorang pengajar agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik dengan hasil yang optimal dan memuaskan bagi guru ataupun siswa.

Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan guru untuk menyampaikan pelajaran kepada siswa. Karena penyampaian itu berlangsung dalam interaksi edukatif, metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang dipergunakan oleh guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran. Dengan demikian, metode pembelajaran merupakan alat untuk menciptakan proses belajar mengajar.⁸

Metode disini tidak hanya sebagai cara mencapai tujuan dalam pembelajaran dalam suatu materi pembelajaran, melainkan sebagai penghubung terjadinya interaksi antara guru dan siswa dalam proses belajar

⁷ Sobry Sutikno, Metode dan Model-Model Pembelajaran, (Lombok: ISBN, 2014), h.34.

⁸ Hamdani, Strategi Belajar Mengajar, (Bandung, CV.Pustaka Setia, 2011), h. 80.

mengajar demi terciptanya hasil yang maksimal dan tercapainya tujuan pembelajaran.

Metode pembelajaran adalah cara untuk mempermudah peserta didik mencapai kompetensi tertentu. Hal ini berlaku baik bagi guru (dalam pemilihan metode mengajar) maupun bagi peserta didik (dalam memilih strategi belajar). Dengan demikian makin baik metode, akan makin efektif pula pencapaian tujuan belajarnya.⁹

Berdasarkan pengertian yang telah ada, yang tertulis dari beberapa sumber diatas, metode pembelajaran dapat dikemukakan sebagai, suatu cara atau strategi yang dilakukan atau dikemukakan oleh guru kepada siswa agar memudahkan terjadinya proses belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun tujuan dari proses pembelajaran adalah agar siswa dapat memahami materi yang telah diberikan guru dan mencapai kompetensi seperti yang diharapkan. Untuk mencapai tujuan proses pembelajaran itu sendiri, pembelajaran perlu dirancang secara sistematis dan sistemik agar sesuai dengan tujuan.

Oleh sebab itu, metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru hendaknya dapat menumbuhkan dan menambah minat siswa dalam kegiatan belajar disekolah. Secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat membimbing dan mengarahkan siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik,

⁹ Iif Khoiru Ahmad, Sofan Amri, Hendro Ari Setyono, dan Tatik Elisah, Strategi Pembelajaran Berorientasi KTSP, (Jakarta, PT.Prestasi Pustakaraya, 2011),h.101.

membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik bagi siswa, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju dan mengembangkan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, dapat membimbing sikap positif yang ada dalam dirinya.

Pemilihan metode pembelajaran yang digunakan guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan, dan menyebabkan kelas kurang efektif dalam pembelajaran, serta kondisi siswa yang akan menjadi bosan atau jenuh. Oleh karena itu penerapan metode mengajar yang tepat, dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dan dapat meningkatkan minat siswa pada bahan pelajaran yang disampaikan oleh pengajar, sehingga akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih dan mendukung pencapaian hasil belajar yang lebih optimal.

b. Hakikat Metode Bermain

Bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, keriang, atau kebahagiaan. Maka dari itu metode bermain dalam pembelajaran berperan sebagai cara atau strategi dalam belajar agar siswa tidak bosan dan tercapainya tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan.

Kata dasarnya bermain adalah “main” sedangkan kegiatan yang dilakukannya dalam koridor pendidikan jasmani adalah permainan edukasi, adapun definisi permainan yang dirangkum dari berbagai sumber ahli : ialah

“perbuatan atas kemauan sendiri bisa berupa kegiatan aktivitas fisik, kebugaran jasmani, keterampilan baik dilakukan individual/kelompok dengan batas ketentuan aturan, dengan menggunakan strategi untuk mencapai tujuan.¹⁰

Bermain adalah dunia sekaligus sarana belajar anak. Memberikan kesempatan kepada anak untuk bermain berarti memberikan kesempatan kepada mereka untuk belajar dengan cara – cara yang dapat dikategorikan sebagai bermain. Ini berarti pengalaman belajar itu dirasakan dan dipersepsikan secara alami oleh anak yang bersangkutan sehingga menjadi bermakna baginya, (Solehuddin, 2000).¹¹

Metode permainan adalah suatu cara menyajikan bahan pelajaran melalui berbagai bentuk permainan. Permainan dimaksud dapat berupa teka – teki, papan gambar (sejenis ular tangga), kotak rahasia, atau kartu gambar yang dibuat siswa atau guru. Metode ini dapat digunakan untuk memberikan pengalaman menarik bagi siswa dalam memahami suatu konsep, menguatkan konsep yang telah dipahami, atau memecahkan masalah.¹²

Berdasarkan ulasan yang ada diatas dan tertulis dapat disimpulkan bahwa, metode bermain merupakan cara atau strategi mengajar yang menitik beratkan pembelajaran kedalam unsur permainan yang telah dirancang oleh guru dalam pembelajarannya. Dalam metode bermain, siswa dituntut untuk

¹⁰ Eka Nugraha, dkk, Aktifitas Permainan Net. (UPI : Modul), h. 9.

¹¹ Hamdani, Strategi Belajar Mengajar. (Bandung, CV.Pustaka Setia, 2011), h.123.

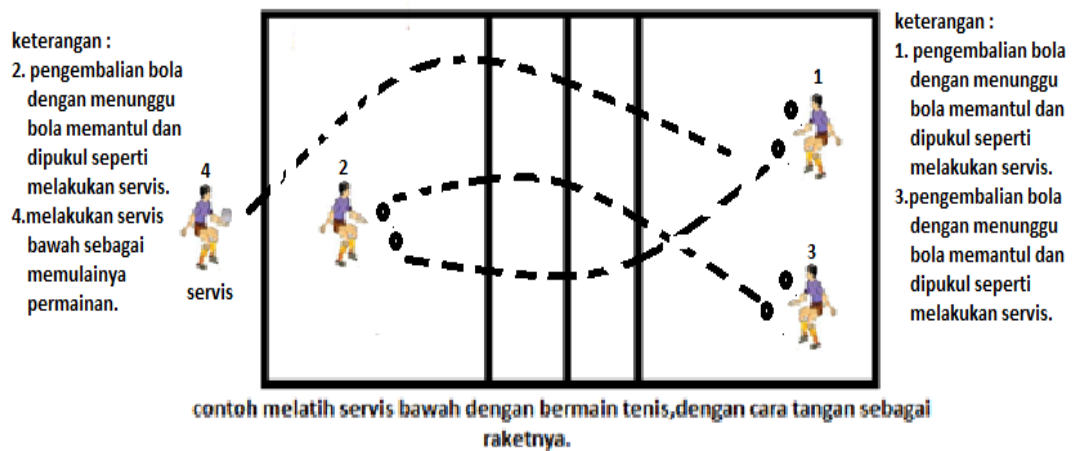
¹² Ibid, h. 281.

melakukan gerakan secara aktif tanpa ada batasan dalam bergerak melainkan melakukan aktifitas gerak secara luas dan bebas tanpa adanya pembatasan gerak dalam permainan. Metode bermain pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sedikit sulit menjadi menyenangkan.

Metode bermain pada dasarnya sangat cocok dan merupakan cara yang baik dalam melakukan proses pembelajaran yang akan dilakukan oleh guru untuk menambah keterampilan gerak yang luas. Dalam kegiatan belajar mengajar jika tidak dimasukkan atau menggunakan metode bermain, maka pembelajaran akan terasa kaku dan membuat siswa menjadi jenuh dan bosan. Maka dari itu penggunaan metode bermain ini berguna untuk menghidupkan situasi belajar mengajar yang membosankan menjadi lebih hidup dan gembira sehingga siswa lebih bersemangat dan berminat melakukan aktifitas gerak yang akan dilakukan oleh dirinya. Namun dalam metode bermain juga harus diperhatikan jenis permainan yang dilakukan menunjang atau tidak untuk meningkatkan hasil belajar siswanya dan tidak membahayakan siswanya dalam melakukan aktifitas gerak.

Pelaksanaan pembelajaran servis bawah bola voli dengan metode bermain yaitu, pertama - tama dijelaskan teknik dasar servis bawah dengan benar dan jelas, meliputi sikap permulaan, gerakan pelaksanaan, dan gerakan lanjutan. Setelah semua dijelaskan, guru membuat dan menjelaskan, lalu melakukan jenis permainan dalam pembelajaran yang

dilakukan siswa dan menjelaskan kembali permainan yang akan dilakukan yang merupakan salah satu strategi dalam pembelajaran agar siswa lebih berminat dalam melakukan gerakan. Pelaksanaan dengan menggunakan metode bermain diantaranya :



Gambar 05. Gerakan atau jenis permainan yang dilakukan dalam metode pembelajaran bermain.

Sumber : Dokumern Pribadi / Pembuatan Gambar Pribadi

1. Nama permainan : Tenis Voli
2. Jumlah pemain setiap tim : jumlah pemain dapat disesuaikan dengan jumlah siswa.
3. Peraturan :
 - a. hanya menggunakan 1 lengan sebagai pemukul ,
 - b. tidak boleh memukul sebelum bola memantul kedalam lapangan.

4. Cara melakukan permainan :

- a) Pertama, melakukan pengundian bola pertama.
- b) Tim yang mendapat bola pertama melakukan servis tetapi menggunakan servis bawah, atau jika siswa belum dapat melakukan servis bisa dengan dilempar dahulu.
- c) Setelah melakukan servis dan masuk ketempat lawan, lawan dapat mengembalikan dengan menunggu bola memantul lalu memukul menggunakan satu lengan seperti melakukan servis bawah bola voli.
- d) Poin akan ditentukan dengan jatuhnya bola ke nilai yang telah ditetapkan oleh guru dalam lapangan, atau dapat dinilai dengan poin seperti permainan bola voli hingga bola mati.
- e) Permainan dibatasi waktu selama 5 menit, dan dihitung jumlah poin yang didapat saat pertandingan atau game berlangsung, atau dengan ditargetkan poinnya, misalnya tim yang mendapat poin 10 atau 15 lebih dulu tim itu yang menang.

Berdasarkan penjelasan dalam metode bermain diatas, diharapkan siswa memahami, jelas, dan mengerti secara keseluruhan kegunaan didalam permainan tersebut dalam pembelajaran servis bawah bola voli. Sehingga siswa dapat melakukan servis bawah dengan baik dan benar. Tetapi apabila dalam metode bermain ini khususnya dalam permainan ini ada siswa yang masih takut untuk memukul atau tidak bisa mengontrol tenaganya guru dapat

memberikan sebuah masukan atau motivasi kepada siswa tersebut, sehingga siswa bisa menjadi lebih baik lagi nantinya.

c. Hakikat Metode Latihan

Berbagai metode pembelajaran yang ada belum tentu cocok untuk mata pelajaran yang sama sekalipun. Untuk itu guru harus siap dengan beberapa alternatif metode pembelajaran apa yang akan diterapkan pada saat – saat tertentu. Untuk memilihnya, tergantung pada kepekaan guru dalam memberikan bahan dan tugas pengajaran yang sesuai dengan tingkatan kemampuan siswa yang diajarkan.

Metode latihan merupakan cara atau sebuah usaha yang dilakukan seorang guru untuk meningkatkan hasil belajar siswanya dengan menggunakan pembelajaran yang lebih keras hanya porsi yang diterapkan sedikit berbeda dengan porsi latihan pada umumnya.

Metode latihan disebut juga metode training yaitu merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menambah kebiasaan – kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan – kebiasaan yang baik, selain itu metode ini juga dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan.¹³

Ciri utama dari gaya latihan adalah selama pertemuan berlangsung ada beberapa keputusan yang dipindahkan dari guru ke siswa. Pemindahan

¹³ Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, Strategi Belajar Mengajar, (Jakarta, PT.Rineka Cipta, 1997), h.108.

tersebut memberikan peranan dan perangkat tanggung jawab baru kepada siswa. Guru memberikan beberapa tugas, siswa menentukan dimana, kapan, bagaimana dan tugas mana yang akan dilakukan pertama kali, guru memberikan umpan balik.¹⁴

Menurut sugihartono (2007 :82) metode latihan merupakan metode penyampaian materi melalui upaya penanaman terhadap kebiasaan – kebiasaan tertentu. Melalui penanaman terhadap kebiasaan – kebiasaan tertentu yang diharapkan siswa dapat menyerap materi secara lebih optimal.¹⁵

Dari beberapa pernyataan diatas yang didapat dari beberapa sumber dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran latihan (drill) adalah cara yang berfungsi sebagai proses latihan yang dilakukan oleh guru dengan peserta didik melalui upaya penanaman kebiasaan – kebiasaan tertentu supaya siswa dapat menyerap dari program latihan secara maksimal.

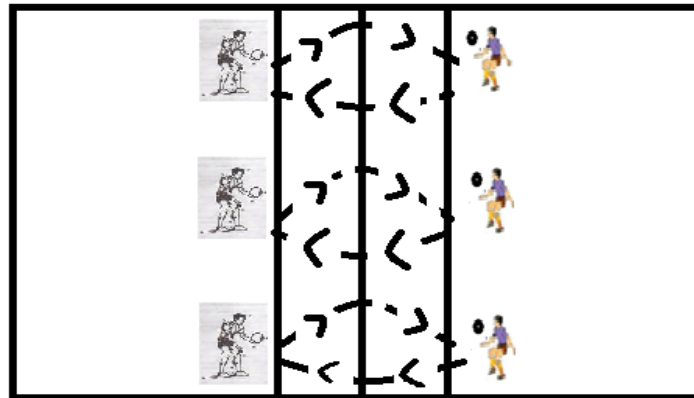
Pelaksanaan atau penerapan metode latihan yang akan dilakukan dalam pembelajaran servis bawah bola voli ini, diantaranya :

1. Siswa berdoa dan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mulai pembelajaran servis bawah bola voli.

¹⁴ Samsudin, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (Jakarta : Litera, 2008), h. 33.

¹⁵<http://www.google.co.id/search?q=hakikat+metode+latihan+dalam+penjas&oq=hakikat+metode+latihan+dalam+penjas&aqs=chrome..69i57j0j4&client=msandroidasus&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8>.

2. Guru menjelaskan penerapan atau cara yang akan dilakukan siswa seperti gambar yang ada dibawah ini.



Gambar 06, penerapan metode latihan dalam pembelajaran servis bawah bola voli.

Sumber : dokumen pribadi / pembuatan gambar sendiri.

Jadi, siswa membentuk barisan sesuai dengan jumlah bola yang ada dan jumlah siswa yang hadir terlebih dahulu agar seimbang setelah itu melakukan servis dengan jarak yang lebih dekat terlebih dahulu dengan 3-5 kali servis setiap siswa secara bergantian. Setelah sesuai dengan apa yang diharapkan akan ditambah jaraknya dan jumlah melakukan servisnya serta target yang harus dicapainya. Sehingga siswa mendapat pengalaman dan memahami kegunaan atau manfaat pembelajaran yang dilakukan.

3. Hakikat Belajar Motorik

Motorik berfungsi sebagai motor penggerak yang terdapat dalam tubuh manusia. Motorik dan gerak tidaklah sama, namun tetap berhubungan. Definisi lain disebutkan bahwa yang dimaksud dengan motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh.

Belajar motorik adalah proses perubahan individu sebagai hasil timbal balik antara latihan dan kondisi lingkungan, atau suatu perubahan perilaku gerak atau perubahan merespon yang relatif permanen sebagai hasil dari latihan dan pengalaman.¹⁶

Motorik adalah keseluruhan proses yang terjadi pada tubuh manusia, yang meliputi proses pengendalian, dan proses pengaturan yang dipengaruhi oleh faktor psikis, dan kekuatan untuk mendapatkan suatu gerak yang baik.

Belajar motorik adalah proses perubahan individu baik berupa perilaku gerak maupun respon yang relatif permanen sebagai akibat dari latihan dan pengalaman. Belajar motorik mempunyai sifat-sifat diantaranya adalah:¹⁷

- Sebuah proses kejiwaan yang bersifat individual.
- Hasil langsung dari latihan dan adanya perubahan.

¹⁶ <http://fitrinuril15.wordpress.com/2014/05/17/kumpulan-belajar-motorik/> (Diakses hari minggu, Tanggal 01/01/2017, Pukul 09.35)

¹⁷ <http://www.masturnado.com/2012/07/teori-belajar-motorik.html?m=1> (Diakses hari minggu, Tanggal 01/01/2017, Pukul 10.00)

- Perubahan sebagai hasil belajar berupa kemampuan baru yang berlaku dalam waktu relatif permanen.
- Belajar motorik menghasilkan kebiasaan.

Beberapa penjelasan tentang perkembangan kekuatan anak yang pernah dilakukan, bahwa baik pada anak-anak laki-laki maupun perempuan kekuatannya meningkat 65% selama usia dari 3 sampai 6 tahun. Lalu pada anak laki-laki kekuatannya meningkat 2 kali lipat selama usia 6 sampai 11 tahun, dan meningkat 3,6 kali lipat selama usia dari 6 sampai 18 tahun. Berarti antara usia 12 sampai 18 tahun meningkat 1,6 kali lipat. Sedangkan pada perempuan hanya meningkat 2,6 kali lipat selama usia 6 sampai 18 tahun.¹⁸ Penjelasan tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat motorik anak serta gerak belajar motorik pada anak.

Dari pengertian beberapa sumber diatas dapat ditarik kesimpulan mengenai belajar motorik, bahwa belajar motorik adalah proses perubahan yang terjadi dalam setiap individu baik laki-laki atau perempuan berupa perubahan perilaku gerak maupun respon yang relatif permanen sebagai akibat atau hasil dari latihan dan pengalaman yang telah terjadi atau dilakukan dalam suatu kegiatan tertentu.

¹⁸ Sugiyanto dan sudjarwo, Perkembangan dan Belajar Gerak, (Jakarta, Depdikbud, 1993), h.112

4. Hakikat Hasil Belajar

Kegiatan belajar mengajar merupakan satu kesatuan dari dua kegiatan yang searah, kegiatan belajar adalah kegiatan yang primer dalam kegiatan belajar mengajar. Sedangkan kegiatan mengajar merupakan kegiatan sekunder yang dimaksudkan untuk dapat terjadinya kegiatan belajar yang optimal. Situasi yang memungkinkan terjadinya kegiatan belajar yang optimal adalah suatu situasi dimana siswa dapat berinteraksi dengan guru. Situasi tersebut dapat lebih mengoptimalkan kegiatan belajar bila menggunakan media yang tepat. Agar dapat diketahui keefektifan kegiatan belajar mengajar, maka setiap proses dan hasil harus dievaluasi.

Belajar adalah sebuah proses yang kompleks yang didalamnya terkandung beberapa aspek. Aspek – aspek tersebut adalah (1) bertambahnya jumlah pengetahuan, (2) adanya kemampuan mengingat dan memproduksi, (3) ada penerapan pengetahuan, (4) menyimpulkan makna, (5) menafsirkan dan mengaitkannya dengan realitas, dan (6) adanya perubahan sebagai pribadi. Belajar adalah sesuatu perubahan perilaku yang relatif menetap yang dihasilkan dari pengalaman masa lalu ataupun dari pembelajaran yang bertujuan / direncanakan.¹⁹

Pembelajaran dapat disebut juga sebagai proses komunikasi antara siswa dan guru, atau antara pengajar dan pembelajar yang mana terjadi

¹⁹ Samsudin dan Sudarso, Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, (Modul), h. 27.

komunikasi satu sama yang lainnya, baik komunikasi untuk menerangkan dan menjelaskan maupun bertanya dan menanyakan.

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 perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.²⁰

pembelajaran pada hakikatnya proses komunikasi tradisional yang bersifat timbal balik, antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.²¹

Proses belajar mengajar tidak terlepas dari kehadiran seorang pengajar. Dalam hal ini pengajar sebagai seorang pendidik memegang peranan penting dalam pelaksanaan proses belajar mengajar, karena akan berfungsi sebagai penggerak berlangsungnya proses belajar mengajar. Berkaitan dengan hal tersebut pengajar harus mempunyai materi yang akan disampaikan kepada siswa demikian juga dengan guru pendidikan jasmani harus menguasai pengetahuan, metode, dan media belajar mengajar yang

²⁰ Dini Rosdiani, Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, (Bandung, Alfabeta, 2013), h.73.

²¹ Dini Rosdiani, Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, (Bandung, Alfabeta, 2012), h.94.

luas dalam bidang keolahragaan. Dengan menguasai pengetahuan dan metode pengajaran guru pendidikan jasmani dapat meningkatkan kualitas belajar, mengajar serta hasil belajar siswa. Berdasarkan uraian yang ada kegiatan belajar dalam penelitian ini adalah kegiatan dimana terjadi suatu interaksi antara guru dan murid yang membahas tentang suatu materi hingga terjadinya evaluasi.

Belajar akan berhasil apabila seorang siswa dapat mengerti dan memahami materi yang diberikan dari seorang guru. Belajar yang efektif hasilnya merupakan pemahaman dan pengertian. Menurut Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain belajar adalah :

“proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya, tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi. Kegiatan belajar mengajar seperti mengajar, menilai proses, dan hasil belajar, kesemuanya termasuk dalam cakupan tanggung jawab guru. Jadi hakikat belajar adalah perubahan.”²²

Perubahan itu tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan melainkan juga kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penghargaan, minat, penyesuaian diri, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau individu seseorang.

²² Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, Strategi Belajar Mengajar, (Jakarta:PT. Rineka Cipta, 2006), h.10

Jadi, dalam pembelajaran siswa tidak hanya belajar dan memahami pelajaran saja, tetapi juga belajar untuk berkomunikasi dengan baik kepada guru maupun kepada teman sebayanya. Tidak hanya berkomunikasi dalam sehari – hari saja tetapi juga berkomunikasi untuk belajar berbicara seperti seorang pemimpin. Sehingga selain siswa memiliki ilmu dan berpengetahuan yang baik, mereka juga memiliki mental dan tingkat percaya diri yang tinggi sehingga pada saat mereka terjun ke lingkungan masyarakat mereka mampu menerapkan apa yang mereka dapat dengan baik dan bahkan mampu mengembangkan yang telah ada menjadi lebih baik lagi.

Pembelajaran adalah suatu proses dimana lingkungan seseorang secara sengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi – kondisi khusus atau menghasilkan respons terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan.²³

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah mengalami aktivitas belajar di sekolah, hasil belajar ini dapat dilihat dari penguasaan peserta didik terhadap mata pelajaran yang telah ditempuhnya.²⁴

²³ H.Syaiful Sagala, Konsep dan Makna Pembelajaran,(Bandung, CV Alfabeta, 2003), h. 61.

²⁴ Sobry Sutikno, Metode dan Model-Model Pembelajaran, (Lombok, Holistica, 2014), h.180

Hasil belajar yang didapat dari pengalaman peserta didik selama melaksanakan aktifitas disekolah akan mempermudah kinerja pengajar.

Pengajar akan mengetahui kelemahan dan kekurangan yang ada dalam setiap peserta didik saat mengikuti kegiatan belajar mengajar, sehingga pengajar dapat merancang dan membuat strategi dari berbagai metode yang tepat dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa demi mencapai tujuan dan hasil yang diharapkan.

Sesuai dengan apa yang telah tertulis diatas hasil pembelajaran dalam penelitian ini adalah perubahan yang didapat siswa melalui aktivitas yang siswa lakukan secara sadar dari tingkat yang mudah hingga sulit, dan dengan menambah pemahaman siswa dalam memahami materi yang diberikan sehingga tujuan yang telah ditetapkan dan dirancang tercapai dengan baik.

B. Kerangka Berfikir

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosionalnya. Pendidikan jasmani juga memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk yang total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani juga sangat penting bagi kemajuan anak yang menjadi pribadi yang utuh, sehat jasmani, rohani, maupun sosialnya. Pelajaran dalam pendidikan jasmani juga sangat unik, dikarenakan di dalamnya mengandung atau mencakup segala unsur yang dimiliki oleh setiap manusia diantaranya : afektif, psikomotor, dan kognitif.

Keberhasilan pembelajaran dalam pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional adalah tergantung pada kompetensi seorang guru penjas. Bagaimana seorang guru penjas menyampaikan dan menerapkan materinya kepada siswa, dan siswa dapat menyerap dan memahami serta mengaplikasikannya sesuai dengan apa yang guru intruksikan, kemampuan pengajar itu salah satunya dengan tepat menentukan metode atau strategi pembelajaran yang efektif dan efisien.

Sedangkan metode pembelajaran merupakan salah satu cara atau strategi pengajar dalam menyampaikan materi pembelajaran yang akan disampaikan kepada siswa dan siswa dapat menangkap dan mengaplikasikannya dengan baik dan benar. Dan apa yang telah kita ketahui bahwa metode pembelajaran itu banyak ragamnya dengan kegunaannya masing-masing, namun dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil metode bermain dan metode latihan (drill).

Metode bermain merupakan cara yang diterapkan dalam pembelajaran dengan memasukkan unsur permainan didalam pembelajarannya, sedangkan metode latihan (drill) merupakan cara

pembelajaran yang memberikan porsi tertentu kepada siswa dalam pelaksanaannya.

Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh 6 orang setiap regu didalam lapangan, dan menggunakan net atau jaring sebagai pembatas antara regu ingin memulai permainan, dengan teknik dasar : 1. Servis, 2. Passing, 3. Blocking, 4. Smash , 5. Umpan. Dalam permainan bola voli pemain harus menguasai servis dengan baik karna servis adalah pukulan pertama yang berfungsi sebagai tanda bahwa permainan telah dimulai.

Untuk dapat menguasai teknik servis khususnya servis bawah dengan baik dan benar dibutuhkan pembelajaran. Pembelajaran dilakukan secara berulang – ulang sehingga mencapai otomatisasi dan tepat pada sasaran. Dalam pembelajaran servis bawah ini peneliti menggunakan metode bermain dan metode latihan (drill). Dari kedua metode tersebut tentunya ada kelebihan dan kekurangan dari tiap metode, yaitu :

Tabel 01. Kelebihan Metode Bermain dan Metode Latihan (Drill).

No	Metode Bermain	Metode Latihan (Drill)
1.	Pembentukan kebiasaan yang otomatis.	Memperoleh Kecakapan Motoris.
2.	Membuat suasana lebih menarik minat belajar siswa dan tidak membosankan .	Memperoleh Kecakapan Mental.

3.	Menumbuhkan tanggung jawab, kerja sama, persaingan sehat dan keterlibatan belajar.	Pembentukan kebiasaan serta menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan.
4.	Melibatkan aktivitas seluruh peserta didik tanpa perbedaan status.	Pembentukan kebiasaan yang lebih otomatis.

02. Kekurangan Metode Bermain dan Metode Latihan (Drill).

No	Metode Bermain	Metode Latihan (Drill)
1.	Perlu waktu yang banyak dalam penerapan metode ini.	Menghambat bakat dan inisiatif siswa.
2.	Guru harus dapat mengendalikan siswa dalam game.	Monoton dan mudah membosankan.
3.	Kemungkinan akan terjadi keributan dalam permainan.	Membentuk kebiasaan yang kaku.

C. Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teoritis yang ada, dapat disimpulkan sementara ini, dan selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya dengan penelitian yang dilakukan peneliti. Yang dirumuskan dengan hipotesis sebagai berikut :

1. Metode pembelajaran bermain lebih baik dibandingkan metode latihan (drill) terhadap hasil belajar servis bawah bola voli pada siswa/i kelas VII di SMPN 6 Tambun Selatan.