

BAB II

KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretis

1. Kegiatan Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani

Pembelajaran pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui jasmani, jasmani adalah kata sifat dengan asal kata jasad yang berarti tubuh atau badan, dengan pandangan ini maka jasmani berkaitan dengan semua aspek tubuh atau badan yaitu perasaan, hubungan pribadi, tingkah laku, perkembangan mental dan sosial, intelektual serta estetika. Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani, yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya dilakukan pada tempo yang cukup tinggi dan terutama gerakan-gerakan besar ketangkasan dan keterampilan, yang tidak perlu terlalu tepat, terlalu halus dan sempurna atau berkualitas tinggi.

Proses pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran pendidikan jasmani tidak kalah pentingnya dengan pelajaran lainnya seperti matematika, bahasa, IPS, dan IPA dan lain-lain. Pendidikan jasmani menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan

bersenang-senang, bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanyalah sebagai mata pelajaran selingan tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik. Semua guru penjas menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa penjas boleh dilaksanakan secara serampangan. Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran penjas, mulai dari kelemahan proses yang menetap misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajarannya, seperti kebugaran jasmani yang rendah.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani harus diajarkan dengan jelas dan ringkas sehingga anak dapat menerima informasi yang disampaikan dengan baik dan mempelajari gerakan-gerakan secara langsung, agar anak dapat memperoleh manfaat dari kegiatan pembelajaran sesuai dengan tingkat tahapannya dan dengan penjelasan-penjelasan kongkrit, oleh karena itu guru pendidikan jasmani harus mampu merencanakan dan menciptakan berbagai variasi gerak dengan berbagai ragam dan prasarana dalam lingkungan belajar dan tepat dalam memberikan umpan balik, yang sesuai dengan tingkat perkembangan keterampilan dan kematangan anak.

Sukintaka menyatakan, pendidikan jasmani bukanlah pendidikan terhadap badan, atau bukan merupakan pendidikan tentang problem tubuh, akan tetapi merupakan pendidikan tentang problem manusia dan

kehidupan.¹ Lebih lanjut Sukintaka menjelaskan bahwa dalam pembelajaran jasmani anak tidak hanya melakukan aktivitas gerak melainkan anak akan menguasai empat aspek pribadi manusia yang berhubungan dengan kehidupan yakni aspek jasmani, psikis, makhluk sosial dan makhluk Tuhan Yang Maha Esa.²

Kontribusi nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor), karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Menurut Samsudin, pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, *neuromuscular*, intelektual dan sosial.³

Tujuan pendidikan jasmani adalah memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus

¹ Sukintaka, *Teori Pendidikan Jasmani*, (Nuansa: Bandung 2004), h. 37.

² *Ibid.*, h 39.

³ Samsudin, *Azaz dan Falsafah Pendidikan Jasmani*, (Universitas Negeri Jakarta: Jakarta 2010), h. 6.

mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral.⁴

Tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah membantu peserta didik agar meningkatkan kemampuan gerak mereka, di samping agar mereka merasa senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas.⁵

2. Kegiatan Belajar Mengajar

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 hasilnya harus dievaluasi.

Proses belajar mengajar tidak terlepas dari kehadiran seorang pengajar, dalam hal ini pengajar sebagai seorang pendidik memegang

⁴ Mahendra Agus, *Azas Dan Falsafah Penjas*, (Ma: Jakarta 2006), h. 10

⁵ Lutan, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Pusat Penerbitan Universitas Terbuka: 2001), h. 18

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 luas dalam bidang keolahragaan.⁶ Dengan menguasai pengetahuan dan metode pengajaran Guru pendidikan jasmani dapat meningkatkan kualitas belajar, mengajar serta hasil belajar siswa.

a. Belajar

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 Nana Sujana belajar adalah :

“Suatu proses yang ditandai adanya perubahan sebagai hasil dari proses belajar, dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, dan kemampuan serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar.”⁷

Belajar adalah proses perubahan dari belum mampu ke arah sudah mampu, dan proses perubahan itu terjadi selama jangka waktu tertentu. Adanya perubahan dalam pola perilaku inilah yang manandakan telah terjadi belajar. Makin banyak kemampuan yang

⁶ Moedjiono, *Strategi Belajar mengajar*, (Depdikbud: Jakarta 2001), h.1

⁷ Nana Sujana, *CBSA Dalam Proses Belajar Mengajar*, (Jemer: Bandung 2000), h. 17.

diperoleh sampai menjadi milik pribadi, makin banyak pula perubahan yang telah dialami. Demi mudahnya, kemampuan yang banyak itu digolongkan menjadi kemampuan kognitif yang meliputi pengetahuan dan pemahaman; kemampuan sensorik-motorik yang meliputi keterampilan melakukan rangkaian gerak gerik badan dalam urutan tertentu, kemampuan dinamika afektif yang meliputi sikap dan nilai, yang meresapi perilaku dan tindakan. Penggolongan ini sepadan dengan penggolongan atas tiga bidang yaitu belajar kognitif, belajar sensorik-motorik, dan belajar dinamika afektif. Semua perubahan di bidang-bidang itu merupakan suatu hasil belajar dan mengakibatkan manusia berubah dalam sikap dan tingkah lakunya.⁸

Unsur-unsur yang dikemukakan oleh Gagne' adalah titik awal dalam mempertimbangkan hasil belajar dan belajar siswa. Belajar sangatlah kompleks, dan faktor psikologis memainkan peran penting dalam mengembangkan pembelajaran, strategi pembelajaran, dan gaya belajar. Seluruh peserta didik akan menunjukkan faktor-faktor tersebut dengan cara yang beragam.⁹

Menurut Muhabbin Syah terdapat tiga faktor yang mempengaruhi proses belajar peserta didik secara global, antara lain:

⁸ W.S Winkel, *Psikologi Pengajaran* (Yogyakarta : Alfabeta, 2004), hh. 56 - 59

⁹ Gill Nicholl, *Developing Teaching and Learning in Higher Education* (New York : Taylor and Francis, 2002), h. 23.

- 1) Faktor internal (faktor dari dalam peserta didik), yakni keadaan atau kondisi jasmani dan rohani peserta didik.
- 2) Faktor eksternal (faktor dari luar peserta didik), yakni kondisi lingkungan disekitar peserta didik.
- 3) Faktor pendekatan belajar (*Approach learning*), yakni jenis upaya belajar peserta didik yang meliputi strategi dan metode yang digunakan peserta didik untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi-materi pelajaran.¹⁰

Keseluruhan dari faktor diatas peserta didik harus siap melewati tantangan tersebut agar dapat menciptakan perubahan pada dirinya. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang melaksanakan proses belajar.

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, oleh karena itu seseorang yang belajar tidak sama lagi dibandingkan dengan saat sebelumnya yang hanya dapat ilmu pengetahuan dan kebudayaan dari guru saja untuk dihapal, karena peserta didik lebih sanggup menghadapi kesulitan memecahkan masalah atau penyesuaian diri dengan keadaan. Peserta didik tidak hanya menambahkan pengetahuan, akan tetapi dapat pula menerapkan secara fungsional dalam hidupnya.

¹⁰ Muhabbin Syah, *Psikologi Pendidikan dan pendekatan Baru*, (PT Remaja Roskarya: Bandung 2000), h. 132.

Belajar adalah perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku sebagai hasil dari pengalaman atau latihan yang diperkuat.¹¹

Proses belajar diharapkan terjadi perubahan-perubahan pada individu yang belajar, dari perubahan itu diharapkan tidak hanya pengetahuan tetapi juga bentuk tingkah laku, kecakapan, ketrampilan, penguasaan sikap, dan kebiasaan-kebiasaan yang positif. Berdasarkan uraian di atas, yang dimaksud dengan belajar dalam penelitian ini adalah belajar merupakan suatu interaksi antara peserta didik dengan guru dalam rangka untuk mencapai tujuan pembelajaran yang maksimal, maka perlu disusun dan direncanakan segala sesuatu yang mendukung proses interaksi tersebut.

b. Mengajar

Mengajar adalah kewajiban bagi seorang guru atau pendidik untuk dapat melaksanakan tugas dengan baik, yaitu mengajar dengan baik. Menurut H. Mansyur mengajar mempunyai beberapa pengertian antara lain:

1. Mengajar adalah menanamkan pengetahuan sebanyak-banyaknya dalam diri anak didik.
2. Mengajar merupakan usaha penyampaian kebudayaan kepada anak didik. Keberhasilan mengajar dapat dilihat dengan adanya

¹¹ <https://id.wikipedia.org/wiki/belajar>

perubahan tingkah laku anak menuju perbaikan. Jadi pada dasarnya guru harus mengusahakan agar isi pelajaran dapat dimengerti dan dipahami.¹²

Ketika proses belajar mengajar berlangsung, seorang guru mempunyai peranan penting dalam menciptakan kondisi belajar sehingga dapat tercapai apa yang dikehendaki. Tindakan seorang guru untuk menciptakan kondisi belajar dapat dikatakan dengan mengajar. Mengajar bisa juga dikatakan sebagai situasi yang disengaja dan direncanakan secara sistematis sehingga tercapai proses belajar.

Hal ini dijelaskan oleh Aip Syarifudin yang menyatakan bahwa, mengajar adalah merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sengaja untuk pengalaman belajar.¹³ Sedangkan Dra. Roestiyah NK. berpendapat bahwa mengajar adalah aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang mencoba menolong, membimbing seseorang untuk mendapatkan, mengubah, atau mengembalikan *skill* atau cita-cita.¹⁴ Jadi yang dimaksud proses mengajar adalah merupakan upaya yang dilakukan secara sistematis oleh seseorang untuk memberikan pengalaman intelektual, psikomotor serta membentuk sikap yang sesuai dengan tujuan pendidikan yang sudah ditetapkan secara terencana.

¹² H.Mansyur, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta, 2003), h. 135.

¹³ Aip Syarifudin, *Dasar-Dasar Di Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*, (FPOK IKIP Jakarta: Jakarta 1987), h. 4.

¹⁴ Dra. Roestiyah NK, *Masalah-Masalah Keguruan*, (Bina Aksara: Jakarta 2000), hal. 15-16.

Berdasarkan uraian diatas mengajar adalah suatu cara atau siasat yang dipergunakan oleh guru dalam meyajikan atau menyampaikan suatu bahan pelajaran kepada anak didik dalam usaha memperlancar kelangsungan proses belajar mengajar agar tercapai tujuan sesuai dengan yang diharapkannya.

c. Hasil Belajar

Belajar menurut Hakim Tursan adalah suatu proses perubahan didalam kepribadian manusia dan perubahan tersebut di tampakkan dengan peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman dan kemampuan lainnya.¹⁵

Perubahan perilaku itu dapat bersifat kognitif, afektif atau psikomotorik. Perubahan perilaku kognitif itu pada dasarnya terjadi pada aspek pikiran atau intelek yang meliputi pengetahuan, pemahaman, kemampuan aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Perubahan perilaku afektif berhubungan dengan perkembangan emosi dan sosial siswa yang meliputi sikap, apresiasi nilai, dan kepribadian. Perubahan perilaku psikomotorik yang dituju adalah perubahan yang terjadi pada gerak dan kondisi fisik siswa. Secara lebih rinci perubahan perilaku itu meliputi refleks, gerak dasar, kondisi fisik, kemampuan pengamatan, keterampilan gerak, dan kemampuan berkomunikasi.

¹⁵ Hakim Tursan, *Belajar Secara Efektif*, (Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara: Jakarta 2005), h.1

Proses belajar akan berjalan dengan baik apabila disertai dengan tujuan yang jelas. Tujuan belajar yaitu agar terjadinya perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya yang ditunjukkan dalam berbagai aspek seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, persepsi, motivasi atau gabungan dari aspek-aspek tersebut, sehingga perubahan tersebut bermakna dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan masyarakat sekitarnya.

Menurut Nasution mengajar mempunyai makna yaitu memindahkan ilmu dari guru ke siswa yang dilakukan secara sengaja dengan berbagai proses yang dilakukannya. Tujuan belajar yang utama ialah bahwa apa yang dipelajari itu berguna dikemudian hari, yakni membantu kita untuk dapat terus belajar dengan cara yang lebih mudah. Hal ini ini dikenal sebagai transfer belajar.¹⁶

Menurut Sanjaya Wina mengajar adalah proses penyampaian informasi atau pengetahuan dari guru kepada siswa.¹⁷

Ketika proses belajar mengajar berlangsung guru memegang peranan yang sangat penting. Peran guru untuk siswa usia pendidikan dasar, tidak mungkin dapat digantikan oleh perangkat lain, seperti televisi, radio, komputer dan lain sebagainya. Begitu juga halnya dengan siswa sebuah organisme yang sedang berkembang yang memerlukan bimbingan dan bantuan orang dewasa. Jadi proses

¹⁶ Nasution, *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar dan Mengajar*, (PT. Bumi Askara, cet. Ke-12: Jakarta 2008), h. 3

¹⁷ Sanjaya Wina. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, (PT. Brenada Media Group: Bandung 2006), h. 94

pembelajaran guru dengan siswa adalah faktor utama dalam menentukan hasil belajar.

Menurut Oemar Hamanik hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu dan dari tidak mengerti menjadi mengerti.¹⁸

Berdasarkan teori Taksonomi Bloom hasil belajar dalam rangka studi dicapai melalui tiga kategori ranah antara lain kognitif, afektif dan psikomotorik. Perinciannya adalah sebagai berikut :

- a. Ranah kognitif
Berkenaan dengan hasil belajar intelektual dan kecerdasan terdiri dari 6 aspek yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan penilaian.
- b. Ranah afektif
Berkenaan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif meliputi lima jenjang kemampuan yaitu menerima, menjawab atau reaksi, menilai, organisasi dan karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai.
- c. Ranah psikomotorik
Meliputi keterampilan motorik, manipulasi benda-benda, koordinasi neuromuscular (menghubungkan, mengamati).¹⁹

Hasil belajar adalah kemampuan, pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperoleh siswa setelah ia menerima perlakuan yang diberikan oleh guru sehingga dapat mengkonstruksikan pengetahuan itu dalam kehidupan sehari-hari.²⁰

¹⁸ Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, (Bumi Aksara: Bandung 2006), h. 30.

¹⁹ *Ibid.*, h.30

²⁰ <http://www.sarjanaku.com/2011/03/pengertian-definisi-hasil-belajar.html>

Secara umum hasil belajar dapat disimpulkan sesuatu yang dicapai oleh siswa setelah terjadi proses belajar mengajar. Belajar akan mengubah diri seseorang yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak mengerti menjadi mengerti. Jadi belajar itu merupakan perubahan tingkah laku yang berkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

3. Permainan Bola Voli Mini

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk melambungkan bola diudara bolak-balik diatas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan.²¹

Permainan bola voli dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan pasti akan mengenal baik permainan bola voli ini. Di sekolah dasar permainan bola voli sudah diadaptasi menjadi bola voli mini karena menyesuaikan dengan keadaan dan kemampuan anak sekolah dasar agar lebih paham dan mudah dalam proses pembelajaran. Bola voli mini adalah variasi dari permainan bola voli standar yang mengembangkan peraturan-peraturan agar menarik dan lebih mudah dipahami serta ditujukan untuk siswa sekolah dasar.²²

²¹ Muhajir, *Pendidikan Jasmani SMP Kelas VIII*, (Yudhistira Ghalia Indonesia: 2007) h. 113

²² "Bola Voli Mini" diakses dari <http://pend-jas.blogspot.com/>, pada tanggal 27 Desember 2014 Pukul 06.34

Permainan bola voli mini ditujukan untuk mengenalkan atau memasyarakatkan bola voli kepada anak-anak atau siswa sekolah dasar (usia 9-13 tahun). Untuk peraturan, alat, dan fasilitasnya disederhanakan agar anak dapat memainkannya dengan asik dan gembira. Permainan bola voli mini mempunyai tujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa sekolah dasar untuk memainkan bola voli mini secara kompetisi yang disesuaikan dengan keadaan dan kemampuan fisik siswa. Selain dari itu sangat bermanfaat untuk melatih gerakan dasar bola voli secara dini kepada siswa, mengingat teknik dasar ini sangat penting untuk terlaksananya permainan bola voli sebenarnya.

Pembinaan dan pembibitan permainan bola voli mini dilaksanakan sejak usia 7-13 tahun atau usia sekolah dasar dengan peraturan yang sesuai dengan usia siswa sekolah dasar. Siswa tidak lagi merasa takut dan mengalami pengalaman kegagalan secara terus menerus karena bola yang digunakan, tinggi net dan ukuran yang tidak sesuai dengan usianya, maka dengan adanya permainan bola voli mini siswa sekolah dasar dapat melaksanakan pembelajaran dengan hasil yang optimal dan dapat berprestasi sesuai dengan tingkat usianya. Yang harus diperhatikan dalam bermain permainan bola voli mini adalah mengenai gerak dasar.

Gerak dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.²³ Gerak dasar bola voli harus dipelajari terlebih dahulu guna pengembangan mutu prestasi pembinaan bola voli mini. Penguasaan gerak dasar bola voli mini merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik dan mental. Gerak dasar tersebut harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu oleh peserta didik, sehingga dapat mengembangkan mutu permainan.

Keterampilan teknik saja belum dapat mengembangkan permainan untuk penguasaan teknik yang benar perlu diterapkan suatu teknik. Taktik dalam permainan bola voli adalah suatu siasat yang diperlukan dalam bola voli untuk mencari kemenangan secara sportif, jadi untuk dapat mengembangkan dan memenangkan suatu diperlukan teknik dan taktik yang benar. Gerak dasar permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi dan ilmu-ilmu yang lain.

Adapun teknik-teknik dalam permainan bola voli mini antara lain:

- a. *Serve atau service* (sajian)
- b. *Passing*
- c. *Spike (smash)*
- d. *Block* (bendungan)²⁴

²³ "Gerak dasar Bola Voli" diakses dari <http://pend-jas.blogspot.com/>, pada tanggal 27 Desember 2014 Pukul 07.00.

²⁴ *Op. Cit.*, h.106.

Berdasarkan uraian di atas, jelas gerak dasar bola voli perlu diajarkan dan dikuasai dikarenakan agar permainan bola voli yang sebenarnya maupun bola voli mini dapat berjalan dengan baik.

Adapun peraturan, alat dan fasilitas permainan bola voli mini yaitu :

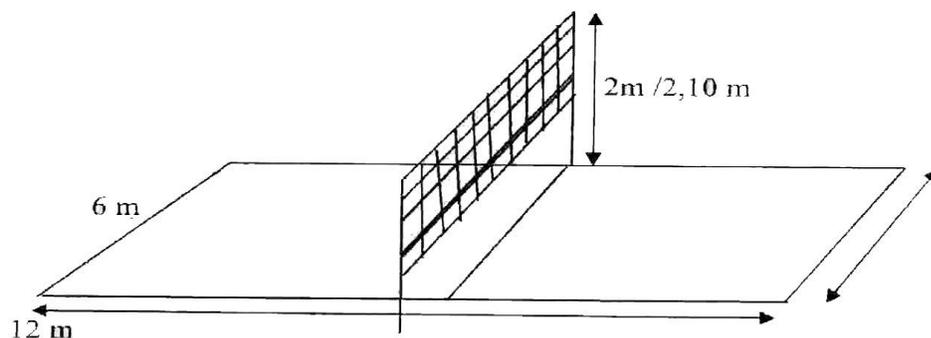
1. Lapangan lebih kecil (12 x 6 m)
2. Tinggi net lebih pendek (Putra 2,10 m dan Putri 2,00 m)
3. Bola lebih kecil (Nomor 4 dengan berat 230-250 gram)
4. Jumlah pemain lebih sedikit (4 pemain inti, 1 pemain cadangan)
5. Tidak perlu adanya garis serang
6. Pertandingan cukup dua kali kemenangan
7. Pergantian pemain bebas asalkan berseling satu rally ²⁵

Data perlengkapan permainan bola voli mini, jika dibuat tabel sebagai berikut:

Tabel 2.1. Ukuran dan Perlengkapan Bola Voli Mini

No	Karakteristik	Ukuran
1	Panjang dan lebar lapangan	12 meter x 6 meter
2	Tinggi net putra	2,10 meter
3	Tinggi net putri	2,00 meter
4	Bola	Nomor 4
5	Berat bola	230-250 gram

Sumber: PP. PBVSI Buku Penataran Perwasitan Tahun 2012



Gambar 2.1. Lapangan Bola Voli Mini

Sumber: PP. PBVSI Buku Penataran Perwasitan Tahun 2012

²⁵ PP PBVSI, *Peraturan Permainan Bola Voli* (PP PBVSI: Jakarta 2001), h. 54

Permainan bola voli mini berperan dalam meningkatkan jumlah pemain aktif. Atlet muda akan lebih mudah mempelajari keterampilan bola voli. Permainan bola voli mini memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan berbagai kemampuan, fisik, mental dan sosial sebagai dasar dalam pengembangan prestasi bola voli sebenarnya.

Berdasarkan uraian di atas, sudah jelas bahwa gerak dasar bola voli perlu diajarkan dan dikuasai agar permainan bola voli yang sebenarnya maupun bola voli mini dapat berjalan dengan baik.

4. Servis Bawah Bola Voli Mini

Dalam perkembangannya bola voli dikenal dengan permainan bola voli khusus standar yang dimainkan orang dewasa dan permainan bola voli mini yang dimainkan oleh anak usia 9 tahun-13 tahun yaitu anak sekolah dasar. Permainan bola voli mini adalah permainan yang dimainkan oleh 4 orang dalam 1 tim dengan peraturan yang sederhana di lapangan yang berukuran panjang 12 dan lebar 6 m.²⁶ Gerak dasar bola voli mini meliputi *servis*, *passing*, *spike* dan *block*. Adapun *servis* ada 2 macam yaitu *servis* bawah dan *servis* atas. *Servis* adalah upaya untuk menempatkan bola ke dalam permainan oleh pemain kanan belakang yang berada di daerah *servis*.²⁷ Sedangkan *servis* bawah melambungkan bola menuju lapangan lawan melintasi jaring dengan mengayunkan tangan dari bawah dengan memukul bola.²⁸

Untuk menjadikan *servis* menghasilkan poin perlu untuk mengarahkan bola pada daerah tertentu dari lawan yang sulit dikembalikan, sehingga penempatan bola *servis* pada daerah lawan didasari perhitungan tertentu

²⁶ PP PBVSI, *Peraturan Permainan Bola Voli*, (PP PBVSI: Jakarta 2001), h. 56

²⁷ Samsudin, *Diktat Kuliah Teori dan Praktek Bola Voli* (FIK UNJ: Jakarta 2009), h. 178

²⁸ *Ibid.*, h. 91

akan menguntungkan tim untuk memperoleh angka. Mengarahkan bola sehingga bola jatuh mendarat dekat dengan garis belakang daerah lawan dan mengarah ke lawan yang lemah dapat membingungkan lawan yang menjaga daerah tersebut sehingga akan sulit memperkirakan apakah bola itu keluar atau masuk.

Servis bawah adalah cara servis dengan mengayunkan lengan dari bawah kemudian memukul bola dengan genggam tangan.²⁹

Adapun cara melakukan servis bawah bola voli mini adalah sebagai berikut:

1. Sikap Awal

- a. Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
- b. Pegang bola di depan tubuh oleh tangan kiri setinggi pinggang atau lebih rendah.
- c. Tangan kanan mengepal dan bersiap diluruskan ke belakang.

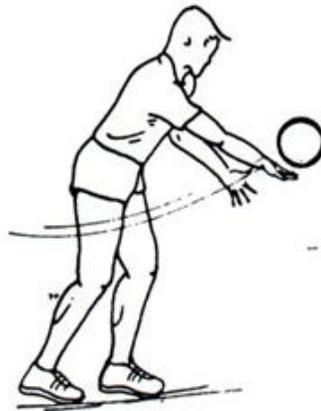


Gambar 2.2. Sikap Awal
Sumber: Samsudin, Modul Bola Voli, FIK UNJ 2017

²⁹ <http://teknikor.blogspot.co.id/2014/pengertian-service-dalam-permainan-bola.html>

2. Tahap Perkenaan

- a. Bola dilempar setinggi 10cm di depan badan, pada saat yang bersamaan tangan kanan ke belakang.
- b. Pukul bola dengan tangan kanan setelah bola turun kira-kira setinggi pinggang di depan badan.
- c. Perkenaan bola tepat pada telapak tangan.
- d. Ayunkan tangan dengan kuat dan cepat..



Gambar 2.3. Sikap Perkenaan
Sumber: Samsudin, Modul Bola Voli, FIK UNJ 2017

3. Sikap Akhir

- a. Ayunkan lengan ke depan mengarah bagian atas net.
- b. Setelah memukul diikuti berat badan pindah ke depan dan diikuti kaki kanan melangkah ke depan memasuki lapangan permainan.



Gambar 2.4. Sikap Akhir
Sumber: Samsudin, Modul Bola Voli, FIK UNJ 2017

5. Model Pembelajaran Berbasis Masalah

Dalam pelaksanaan kurikulum 2013 khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani harus segera menyesuaikan dengan model pembelajaran yang sedang dilaksanakan terkait kurikulum 2013.

Dalam Jurnal Pendidikan Profesional model pembelajaran kurikulum 2013 meliputi tiga model:

1. Model pembelajaran inquiry (*inquiry based learning*)
 2. Model pembelajaran discovery (*discovery based learning*)
 3. Model pembelajaran berbasis proyek (*project based learning*)
 4. Model pembelajaran berbasis masalah (*problem based learning*).
- Dalam pelaksanaannya dikaitkan dengan pendekatan saintifik (5N).³⁰

Dari model pembelajaran tersebut peneliti menggunakan model pembelajaran berbasis masalah karena dalam pembelajaran servis bawah bola voli mini ditemukan masalah-masalah yang terkait dengan servis bawah.

³⁰ Jurnal Pendidikan Profesional, vol. 5 No. 3, Desember 2016

Pembelajaran berbasis masalah merupakan sebuah pendekatan pembelajaran yang menyajikan masalah kontekstual sehingga merangsang peserta didik untuk belajar.³¹

Dari pendapat tersebut penerapan model pembelajaran berbasis masalah dianggap tepat oleh peneliti karena dalam pelaksanaan pembelajarannya menemukan masalah-masalah kontekstual yang ada di lapangan.

Dalam pelaksanaan pembelajaran berbasis masalah ada empat fase: *fase 1* orientasi peserta didik pada masalah, *fase 2* mengorganisasikan peserta didik untuk belajar, *fase 3* membantu penyelidikan mandiri dan kelompok, *fase 4* mengembangkan dan menyajikan hasil karya dan memamerkannya, *fase 5* analisis dan evaluasi proses pemecahan masalah.³²

Dalam pelaksanaannya model pembelajaran berbasis masalah meliputi lima *fase* :

- *Fase 1* orientasi peserta didik pada masalah

Pada fase ini peserta didik diorientasikan pada masalah dalam melakukan servis, seperti perkenaan tangan pada bola, bola yang tidak terarah pada lapangan lawan dan juga bola yang menyangkut pada net.

- *Fase 2* mengorganisasikan peserta didik untuk belajar

Dalam fase ini peserta didik diorganisasikan untuk belajar melakukan servis sesuai dengan arahan guru.

³¹ Samsudin, *Disain Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta: Prenada Media Group, 2014), h. 107

³² *Ibid.*, h. 116.

- *Fase 3* membantu menyelidiki mandiri dan kelompok

Pada fase ini peserta didik mengadakan penyelidikan baik mandiri maupun kelompok menemukan masalah yang terjadi pada saat melakukan servis seperti perkenaan tangan pada bola, bola yang menyangkut net dan bola yang tidak sampai ke lapangan lawan.

- *Fase 4* mengembangkan dan menyajikan hasil karya dan memamerkannya

Pada fase ini peserta didik setelah menemukan penyelesaian masalah maka peserta didik menyajikan dan memamerkan/mendemonstrasikan dalam melakukan servis bawah atas bimbingan guru

- *Fase 5* analisis dan evaluasi proses pemecahan masalah

Pada fase ini peserta didik dan guru melakukan evaluasi proses pemecahan masalah dalam melakukan servis bawah, sehingga dapat menyimpulkan penyelesaian masalah dalam melakukan servis bawah.

Model pembelajaran berbasis masalah merupakan sebuah model pembelajaran yang menyajikan masalah kontekstual sehingga merangsang peserta didik untuk belajar.³³

Kelebihan model pembelajaran berbasis masalah:

³³ <http://penelitianindakankelas.blogspot.co.id/2014/06/model-pembelajaran-berbasis-masalah.html>

1. Dengan model pembelajaran berbasis masalah akan terjadi pembelajaran bermakna, dimana peserta didik belajar memecahkan suatu masalah
2. Dalam model pembelajaran berbasis masalah peserta didik mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan secara simultan dan mengaplikasikan dalam konteks yang relevan
3. Model pembelajaran berbasis masalah dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis, menumbuhkan inisiatif peserta didik dalam bekerja.

Model *Problem Based Learning* adalah suatu pendekatan pembelajaran dengan membuat konfrontasi kepada pembelajaran dengan masalah-masalah praktis atau pembelajaran yang dimulai dengan pembelajaran masalah dan memiliki konteks dengan dunia nyata.³⁴

Dari uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis masalah adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang menyajikan masalah kontekstual sehingga merangsang peserta didik untuk belajar.

B. Kerangka Berpikir

Pencapaian hasil belajar yang maksimal tidak terlepas dari suatu proses belajar tersebut, terutama pada keterampilan gerak baru yang baru dipelajari. Keterampilan gerak ini salah satunya terdapat didalam materi pembelajaran

³⁴ Gd. Gunantara, MD Suarjana, PT. Nanci Riastini, Jurnal Mambar PGSD Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan PGSD Vol. 2 No. 1, 2014.

servis bawah, khususnya pada gerakan tangan, gerakan ini menuntut para siswa untuk mengamati dan dapat melakukan gerakan ini secara otomatisasi sehingga meraih hasil maksimal.

Dalam pelaksanaan model pembelajaran berbasis masalah adalah pelaksanaan pembelajaran di mana guru menyajikan materi dengan masalah yang ada dalam *servis* bawah seperti jarak dalam melakukan *servis* (6-12 meter), bola yang standar (terlalu berat bagi anak), serta ketinggian net yaitu 2 meter. Hal inilah masalah-masalah yang ditemui dalam pembelajaran *servis* bawah bola voli.

Dari masalah-masalah tersebut guru membimbing dan memfasilitasi pembelajaran siswa dengan melakukan model pembelajaran berbasis masalah yaitu dengan melakukan *servis* dengan jarak bertahap yaitu dari jarak 2 meter, 4 meter, 6 meter dari net, sehingga diharapkan anak dapat melakukan *servis* bawah dengan baik.

Masalah berikutnya adalah bola standar yang terlalu berat bagi anak sekolah dasar dimana bola standar seharusnya digunakan oleh orang dewasa, oleh sebab itu dalam pembelajaran ini guru menawarkan modifikasi bola voli.

Masalah selanjutnya adalah ketinggian net, dimana net tingginya 2 meter, selanjutnya guru merendahkan ketinggian net dari 1,5 meter, 1,75 meter, dan selanjutnya 2 meter. Dengan variasi ketinggian ini diharapkan anak dapat melakukan *servis* dengan baik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis masalah adalah mengajak anak untuk belajar dengan menyelesaikan masalah-masalah yang ada dalam proses pembelajaran, sehingga tercapai tujuan pembelajaran servis bawah bola voli mini bagi anak kelas V SD Negeri Lebak Wangi Bogor.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan deskripsi teoretis, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut: Dengan model pembelajaran berbasis masalah dapat meningkatkan hasil belajar servis bawah bola voli mini siswa kelas V SD Negeri Lebak Wangi Bogor.