

BAB II

SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI DAN METODE BERMAIN

A. Permainan Bola Voli

1. Sejarah Permainan Bola Voli

Pada awal penemunya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali di temukan oleh seorang Instruktur Pendidikan Jasmani (*Drector of Phsyical Education*) yang bernama William G. Morgan di YMCA tahun 1895, di Holyoke. Massachusetts (Amerika Serikat). Pada waktu itu olahraga yang sedang populer diciptakan pada tahun 1891 adalah basket, sedangkan para perkerja pelatih basket sudah mencapai usia cukup lanjut. Merasa bahwa basket terlalu memeras tenaga padahal permainan yang mereka inginkan adalah olahraga yang tidak terlalu memeras tenaga dengan maka William G. Morgan menciptakan bola yang dipakai untuk permainan bola voli dengan menggunakan bagian dalamnya bola basket dinamakan Minouk bola.

Percobaan-percobaan selanjutnya dirasakan bahwa bola voli terlalu ringan sedangkan penggunaan bola basket terlalu berat. William G. Morgan kemudian menulis ke A.G Spalding dan Brogher (perusahaan industri olahraga) agar dibuatkan bola sebagai percobaan, kemudian permainan tersebut didemontasikan didepan para ahli pendidikan jasmani, setelah melihat bahwa dasar yang digunakan dalam permainan minotte adalah menvoli bola, yakni memukul-mukul bola hilir mudik diudara, maka pada suatu komperensi di Spring College Masschutte atas anjuran Dr.Alerd T. Halsted (YMCA) nama minotte diganti dengan nama Volley Ball.

Perubahan nama Mintonette menjadi volley ball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di Internasional YMCA Training School. Dalam kesempatan itu, Morgan

juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan dengan sangat leluasa.

Perang dunia II permainan ini tersebar luas di seluruh dunia terutama di Eropa dan di Asia. Setelah perang dunia II prestasi dan popularitas permainan bola voli di Amerika Serikat menurun, sedangkan di negara lain terutama di Eropa Timur dan Asia berkembang sangat cepat dan masal. Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928 yaitu pada jaman penjajahan Belanda, permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal, 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk secara resmi dalam PON II di Jakarta dan PON I di Yogyakarta, setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh dimusim hujan.

Penelitian tindakan kelas berasal dari istilah bahasas Ingris Classroom Action Research. Penelitian ini merupakan perkembangan baru yang muncul pada tahun 1940-an sebagai salah satu model penelitian. Pada kenyataannya, guru bukan hanya sebatas mengajar dan mampu menyampaikan materi pembelajaran dengan baik. Guru juga dituntut untuk terus-menerus melakukan perkembangan, mengadopsi berbagai inovasi, kreasi, mengkaji, mengamati, dan menganalisis beragam hal dalam dunia pendidikan. Intinya, guru di sarankan untuk mampu melakukan penelitian yang mendalam sesuai dengan prosedur ilmiah.

Jamal (2011:32), yang dimaksud dengan PTK ialah sebagai penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada sekelompok subjek yang diteliti. Penerapan tentang PTK diatas seharusnya mampu menginspirasi para guru untuk menganalisa segenap proses

pembelajaran dikelas yang melibatkan guru dan murid. Hal ini agar metode, kebijakan dan teknik pengajaran bisa benar-benar berjalan secara efektif dan kompetitif. Seseorang guru setidaknya tidak menganggap bahwa metode yang diterapkan dikelas sudah cukup dinamis. Diperlukan penelitian untuk bisa menilai dan memastikan hal itu. Dan penelitian tindakan kelas bisa menunjukkan manfaatnya. Namun sayangnya, penelitian menjadi barang langka dinegeri ini. Mayoritas guru masih asing dengan penelitian sehingga inovasi dan kreasi belum banyak lahir dari ranah pendidikan.

tentunya dengan menggunakan penelitian tindakan kelas dengan pendekatan ini, guru bisa menintergrasikan ilmu teori kedalam praktik, baik ilmu tentang bahan yang diajarkan maupun ilmu tentang bagaimana mengajar serta ilmu tentang bagaimana berkomunikasi dengan peserta didik. Menurut Hamid Darmadi (2011:244) menyatakan bahwa penelitian kelas adalah cara suatu kelompok atau seseorang dalam mengorganisasi suatu kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka an membuat pengalaman mereka diakses orang lain.

2. Pengertian Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan salah satu jenis cabang olahraga permainan yang terus berkembang dan sudah sangat dikenal dan disukai oleh masyarakat luas. Hal ini terlihat banyaknya pertandingan-pertandingan antar klub yang dilaksanakan ditingkat daerah sampai ditingkat nasional.

Bola voli menjadikan cabang olahraga yang sangat menyenangkan karena dapat beradaptasi berbagai kondisi yang mungkin timbul didalamnya dan dapat di mainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi. Seperti bola voli pantai dengan jumlah pemain masing-masing 2 tim orang dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Bola voli dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat ketepatan.

Menurut Nugraha (2010 : 21) “bolavoli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup memiliki enam orang pemain”. Tujuan dari permainan bolavoli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola didaerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati diwilayah sendiri. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan olahraga voli Wiradihardja, Sudrajat, dan Syarifudin (2017: 16) “permainan bolavoli sangat menyenangkan, banyak orang yang melakukan salah satu kegiatan rekreasi. Sebagian lainnya melakukan untuk meningkatkan keterampilan bermain bolavoli yang diarahkan melalui presteasi”.

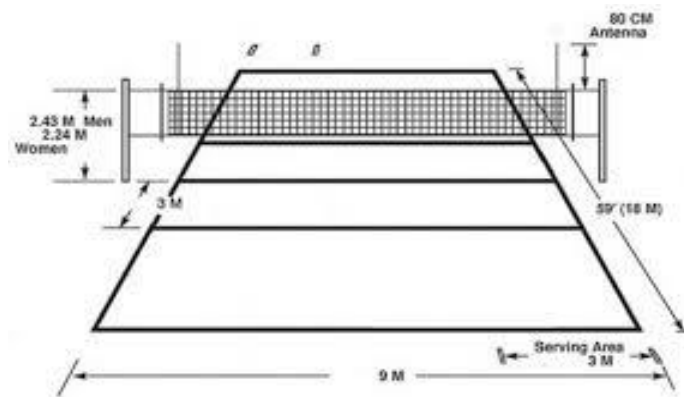
Permainan bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang tiap lapngannya dipisahkan net. Permainan harus melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan dengan mencegah agar bola yang sama (dilewatkan) tidak menyentuh lantai lapangan sendiri. Tiap regu dapat dimainkan tiga kali pantulan (sentuhan) untuk mengembalikan bola itu (kecuali perkenaan *block*). Bola dinyatakan dalam permainan dengan satu seri, pukulan bola oleh *server* melewati atas net kedaerah lawan. Permainan bola voli diudara (*rally*) berlangsung secara teratur sampai bola tersebut menyentuh kelantai “bola keluar”atau satu regu mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli setiap memenangkan *rally* ia dapat memperoleh angka dan berhak melakukan servis dan setiap pemain melakukan pergeseran satu posisi menurut arah jarum jam.

3. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli

a. Lapangan

Olahraga permainan bola voli dimainkan pada sebuah lapangan berbentuk persegi Panjang. Seiring dengan terus berkembangnya permainan bols voli, maka standar-standar ukuran *Internasional* dan sarana pendukung pada lapangan bola voli pun ditetapkan. Daerah permainan tersebut harus berbentuk segi empat dan simetris sebagai berikut:

- a) Panjang lapangan 18 meter
- b) Lebar lapangan 9 meter
- c) Panjang lapangan tersebut kemudian di bagi menjadi dua dan dipisahkan dengan sebuah net yang dipasang pada dua buah tiang.
- d) Tinggi net putra 2,43 meter dan putri 2,24 meter
- e) Lebar net 1 meter
- f) Daerah bebas dengan minimal 3 meter



Gambar 2.1 Lapangan Bola voli

Sumber: M. Suhairi dan U. Dewi (2020: 10)

Keterangan :

Panjang lapangan	: 18 meter.
Lebar lapangan	: 9 meter
Garis serang belakang	: 3 meter
Lebar <i>line</i> lapangan	: 5 cm

b. Net (jarring) dan tiang net

Ukuran jarring Panjang 9.50 meter dan lebar 1 meter, ukuran petak-petak jaring atau net 10x10 cm. Tali pemancang jaring kalau mungkin dengan kawat baja, bila tidak mungkin dapat memakai tali yang cukup kuat dan tidak terlalu lentur bila ditegangkan. Jaring harus diberi kain kanvas yang dijahit lapis dua selebar 5 cm sepanjang tepi atas jarring. Ukuran tinggi jaring untuk pria 2,43 meter dan ukuran jaring untuk wanita setinggi 2,24 meter, pada kedua samping jaring di pasang pita samping tegak lurus

diatas pertemuan antara garis batas samping dan garis tengah selebar 5 cm.

1. Tinggi net dipasang tegak lurus diatas garis tengah, dengan ketinggian 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Ketinggian net harus tepat sama tinggi dan tidak boleh lebih tinggi dari 2 cm.
 2. Lebar net 1 m dan Panjang 9,50-10 m (dengan pita samping 25-50 cm disetiap sisi), terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm, berbentuk persegi. Pada puncak net terdapat garis horizontal selebar 7 cm, terbuat dari dua lapis kanvas putih yang terpasang memanjang sepanjang net. Pada bagian bawah net terdapat pita horizontal selebar 5 cm, mirip dengan pita bagian atas yang juga dilalui tali. Tali itu untuk mengencangkan net tetap tegang.
 3. Dua pita putih dipasang tegak lurus pada net dan dipasang pada setiap sisi net. Lebar pita putih 5 cm dan panjang 1 m. Pita putih tersebut bagian dari net.
 4. Tiang diletakan dengan jarak 0,50-1,00 m diluar garis samping. Tinggi 2,55 m dan sebaiknya dapat diatur naik turunnya, dan tiang harus bulat dan licin. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIVB, tiang-tiang ditempatkan pada jarak 1 m diluar garis samping.
- c. Batas Lapangan

Lapangan voli di kenal garis “3 meter” dari net. Garis tersebut berfungsi sebagai batas wilayah penyerangan (*attack line*). Garis 3 meter kemudian membagi lapangan menjadi dua bagian yaitu barisan belakang (*back row*) dan barisan depan (*front row*). Kemudian, pada masing-masing bagian itu (*back row dan front row*) masih dibagi menjadi 6 area atau 6 titik. Pada keenam area atau titik itulah yang merupakan posisi pemain bola voli. Area “1” merupakan posisi pemain yang akan melakukan *servis*, para pemain yang akan melakukan *servis* berikutnya.

Setiap pergantian untuk melakukan *servis*, para pemain harus berputar searah dengan putaran jarum jam untuk mendapatkan giliran melakukan *servis*. Dengan melakukan putaran searah dengan putaran jarum jam, maka pemain pada posisi pertama akan digantikan oleh pemain yang sebelumnya menempati posisi 1 akan bergeser ke posisi 6, begitu seterusnya.

d. Bola

Bola pada permainan bola voli berbentuk bulat. Lapisan luar kulit yang lentur. Lapisan dalam karet/sejenisnya. Jumlah lajur 12-18 lajur. Ukuran berat 250-280 gram. Keliling 65-67 cm, dan tekanan udara 0,40-0,45 kg/cm.



Gambar 2.2 Ukuran Bolavoli

Sumber : M. Suhairi dan U. Dewi (2020: 11)

Keterangan:

Diameter : 66-67 cm

Berat : 250-280 gram

Tekanan udara : 0,48 kg /cm² –n0,52 kg/cm²

e. Sepatu Khusus Bola Voli

Untuk sepatu sendiri memang bukanlah sesuatu yang wajib jika hanya ingin bermain bola voli sebagai permainan biasa (tidak dalam rangka kompetisi). Namun saya sarankan jika bermain untuk menggunakan sepatu agar kaki terlindungi dari hal-hal yang tidak diinginkan. Sepatu juga bisa memaksimalkan kemampuan lompatan seseorang sehingga lebih baik saat bermain voli. Pemilihan sepatu juga harus diteliti dengan baik, jangan sampai terlalu longgar atau sebaliknya karena justru akan melukai kaki anda dan menjadikan anda kurang nyaman saat bermain.

f. Pelindung Sendi

Untuk *dekker* (pelindung sendi) ini biasanya digunakan oleh atlet-atlet profesional dengan tujuan untuk melindungi bagian tubuh tertentu terutama bagian siku dan lutut dari benturan-benturan dengan lantai. Karena tidak menutup kemungkinan saat bermain anda akan melompat ke depan untuk menyambut bola yang mengharuskan anda sambil menjatuhkan diri.

g. Papan Skor

Papan skor ini juga harus anda dalam sebuah pertandingan resmi untuk memberikan kemudahan bagi petugas terkait dalam mencatat poin yang telah dikumpulkan oleh kedua tim yang bertanding. Untuk permainan biasa atau yang sering kita lihat dikampung papan skor tidaklah terlalu dibutuhkan.

h. Kaos kaki

Kaos kaki kami rasa cukup penting untuk dimasukkan sebagai penunjang karena fungsinya yang sangat penting juga untuk melindungi kaki dari gesekan dengan sepatu. Pilihlah kaos kaki yang pas dengan kaki dan sepatu anda, jangan terlalu sempit atau sebaliknya.

i. Kaos tim (seragam)

Seragam juga harus anda miliki jika ingin mengikuti sebuah pertandingan dengan ketentuan kaos yang digunakan dilengkapi dengan nomor punggung yang berbeda setiap pemainnya. Sebaiknya anda memiliki seragam tim yang nyaman serta dapat menyerap keringat dengan baik agar supaya pemain dengan lebih leluasa dapat menggerakkan setiap anggota tubuhnya. Dalam satu tim terdapat satu pemain yang memiliki warna baju yang berbeda dari rekan setimnya, pemain ini disebut dengan libero.

j. Peralatan P3K

Peralatan P3K adalah penunjang yang mesti anda sediakan, peralatan ini berguna sebagai langkah antisipatif agar supaya saat ada pemain yang membutuhkan pertolongan alat P3K ini dapat dipergunakan. Meskipun sebenarnya boli voli bukanlah olahraga yang membenturkan fisik namun dalam sebuah pertandingan segala hanya dapat terjadi.

k. Antena Road

Teman-teman pasti saat melihat sebuah pertandingan baik secara langsung maupun melalui media televisi seringkali melihat sebuah antena yang terletak di samping net. Antena ini berfungsi sebagai pembatas bermain dan sekaligus mengikat tali. Antena ini terbuat dari *fiber glass*

4. Pengertian Servis Bawah

Definisi *servis* menurut Hidayat, Witono (2017: 36) mengemukakan bahwa “*servis* merupakan pukulan pertama dengan bola. Melalui pukulan *servis* ini sebuah tim bisa melakukan serangan terhadap lawan. Apabila *servis* yang dilakukan tidak berhasil maka otomatis permainan akan dipindahkan ke daerah lawan, dan akan memberikan kesempatan kepada lawan untuk mendapatkan poin. Dengan melakukan *servis* bawah secara benar maka kemungkinan tim yang bersangkutan akan memperoleh poin semakin besar.

Menurut Lestari (2007:90) mengatakan bahwa banyak pemain mempelajari cara menguasai *servis* bawah sebelum mempelajari *servis* lainnya. *Servis* bawah lebih mudah dikendalikan daripada *servis* atas. *Servis* bawah memungkinkan pemain menempatkan bola kedalam permainan dengan lebih mudah.

Kutipan diatas dapat dipahami bahwa *servis* merupakan penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. *Servis* tidak hanya sebagai permulaan permainan tetapi juga sebagai serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan, oleh karena itu *servis* harus dilakukan sebaik mungkin.

Menurut Beutelstahl (2013:8) *servis* adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula *servis* ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan saja. Tetapi *servis* ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata untuk menyerang. Jadi teknik dasar ini tidak boleh diabaikan dan harus dilatih dengan baik terus menerus.

Menurut yudhianto (2013:310) *servis* bawah merupakan pukulan bola yang dilakukan oleh seorang pemain belakang dengan menggunakan salah satu tangan yang dianggap paling kuat, kemudian tangan diayunkan dan sikap tubuh agak jongkok. Teknik *servis* bawah bolavoli ini bisa diberikan kepada pemain pemula. Selain itu, *servis* merupakan gerakan pertama yang dilakukan dalam permainan bolavoli.

Lebih lanjut menurut Hidayat (2017:36) menyatakan bahwa *servis* merupakan pukulan pertama dengan bola. Melalui pukulan *servis* ini, sebuah tim bisa melakukan serangan terhadap lawan. *Servis* yang kuat dan sulit untuk diterima oleh pihak lawan bisa memberikan poin pada tim yang melakukan *servis* tersebut.

Menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *servis* memungkinkan pemain menempatkan bola kedalam permainan dengan lebih mudah. *Servis* bawah dilakukan dengan memukul bola saat berdiri

dengan salah satu kaki agak kedepan dan terbuka menghadap jaring atau net, tangan kiri memegang bola dan tangan kanan siap memukul bola dari bawah.

5. Teknik Servis Bawah Bolavoli

Adapun jenis-jenis *servis* dalam permainan bolavoli dapat dipaparkan Beutlstahl (2013:8) jenis *servis* yang paling umum terbagi atas tiga jenis, yaitu (a) *Under-arm service* atau *servis* lengan bawah, (b) *hook service* atau *servis* kait, dan (c) *floating service* atau *servis* melayang. Secara umum ketiga *servis* ini dibagi menjadi tiga tahap. Tahap-tahap tersebut adalah; (a) melemparkan bola keatas (*throw as*), (b) memukul bola (*hitting the ball*), dan (c) gerak akhir (*follow-through*).

Kemudian Beutelstahl (2013:9) memaparkan *under-arm service* merupakan *servis* yang paling populer dan yang paling sering dipakai terutama pada pertandingan-pertandingan tingkat rendah. *Servis* ini dianggap *servis* paling mudah dan sering digunakan oleh pemain wanita. Menggunakan *servis* ini pemain dapat menguasai atau mengontrol bola dengan lebih teliti.

Under-arm service atau *servis* lengan bawah merupakan *servis* yang paling mudah dilakukan sehingga pemain pemula wanita juga sering menggunakannya, walaupun begitu pemain pemula laki-laki juga boleh melakukan *under-arm service* atau *servis* lengan bawah ini.

Selanjutnya Beutelstahl (2013:10) Berikut ketentuan dalam melakukan *under-arm service*.

a. Tahap pertama (melempar bola atau *throw as*)

Berat badan ditempatkan pada kaki sebelah belakang. Lengan bermain atau striking arm (lengan digunakan untuk memukul bola) digerakkan kebelakang dan keatas (lengan pemain).

b. Tahap kedua (memukul bola atau *hitting the ball*)

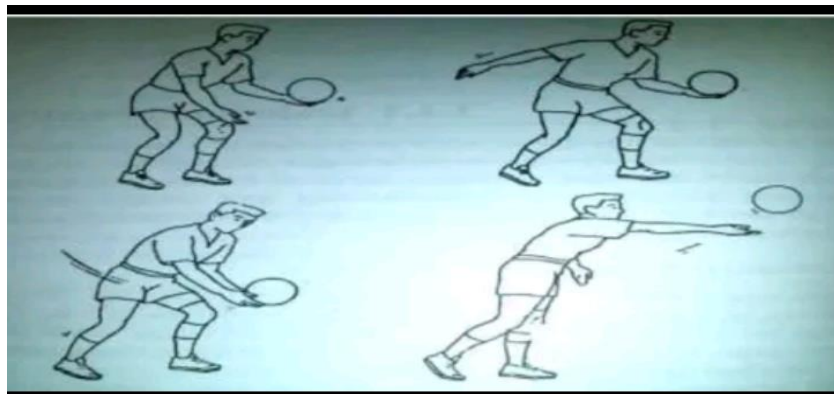
Lengan bermain (lengan kanan untuk pemain kanan lengan kiri untuk pemain kidal) diayunkan ke bawah, dari belakang kedepan

dan memukul bola yang telah dilemparkan rendah-rendah. Sementara itu, berat badan dipindahkan kekaki sebelah depan. Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan sekaku mungkin.

c. Tahap ketiga (gerak akhir atau *follow-though*)

Lengan bermain terus mengikuti arah bola. Pemain cepat-cepat pindah ke posisi yang baru di lapangan.

Kutipan diatas dapat diketahui bahwa *servis* bawah adalah memukul bola dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang dimulai dari bawah mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat dari bawah belakang kedepan dan memukul bola yang telah dilemparkan rendah-rendah. Sementara itu, berat badan dipindahkan ke kaki sebelah depan. Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan sekaku mungkin sehingga bola bisa melewati net dan masuk dalam lapangan lawan.

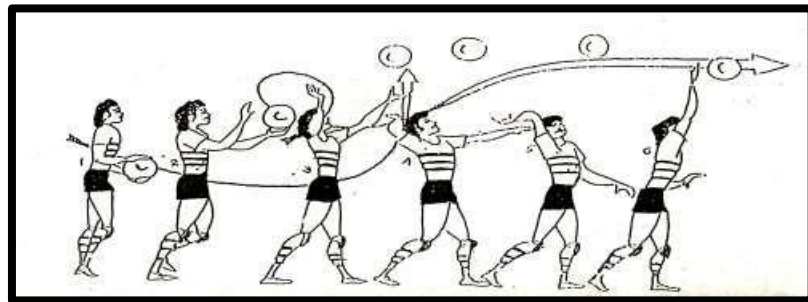


**Gambar 2.3 Teknik Servis Bawah Bolavoli
(Beutelstahl, 2013:10)**

1) *Servis* atas

Servis atas secara mekanika gerak dilakukan dalam tiga rangkaian gerak. Beutelstahl (2013:10) menjelaskan sebagai berikut: “Tahap pertama: melempar bola ke atas *'throw up'*; Tahap kedua: Memukul bola *'hitting the ball'*; dan Tahap ketiga: *'follow through'*.” Ketiga tahap pukulan *servis* tersebut dilakukan dengan

gerakan yang berkesinambungan, artinya setelah gerakan pertama selesai dilanjutkan pada rakan kedua; dan berikutnya pada gerakan ketiga. Menurut Winarno (2013: 42), *servis* atas adalah teknik dasar *servis* yang dilakukan dengan perkenaan bola diatas kepala.



Gambar 2.4 Rangkaian Gerakan *Servis* Atas
Sumber : Beutelstahl, 2013:14

6. Tahap-Tahap Pembelajaran *Servis* Bawah Permainan Bola Voli

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *servis*.. Teknik dasar yang diajarkan kepada pemula dalam *servis* adalah *servis* bawah, karena *servis* bawah merupakan *servis* yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan.

Mile (2010 : 46) *servis* bawah adalah jenis *servis* yang mudah dilakukan dibanding dengan jenis *servis* lainnya. *Servis* tangan bawah merupakan *servis* yang pertama kali untuk dipelajari dan ditunjukkan bagi pemula. Cara melakukan *servis* bawah aalah sebagai berikut:

- a. Berdiri dengan kedua kaki menghadap kearah sasaran yang dituju dengan posisi kaki seperti orang melangkah, kaki yang didepan berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Bola diletakkan di telapak tangan yang tidak digunakan untuk memukul, dengan jari-jari yang terbuka. Ketika bola dilambungkan, luruskan badan seperti akan mengangkat bola itu.
- b. Siku tangan pemukul ditarik kebelakang, bola harus dilambungkan didepan badan.

- c. Pukul bola dengan telapak tangan dan tangan yang memukul diayun kedepan dengan cepat. Pindahkan berat badan kekaki depan, usahakan telapak tangan kaku dan keras pada saat memukul bola.
- d. Setelah bola dipukul, biarkan lengan terayun kedepan sejauh mungkin tanpa ditahan. Jatuhkan tangan yang tidak memukul kesisi tubuh dan kaki kanan maju kedepan memasuki lapangan dan mengambil posisi bertahan.

Sudarwaji dan Dwisarjiyanto (2010 : 10) mengemukakan cara melakukan *servis* bawah sebagai berikut:

- a. Berdiri, kedua kaki dalam posisi melangkah dan berta badan bertumpu pada dua kaki.
- b. Sikap badan sedikit condong kedepan
- c. Bola dipegang setinggi pinggang didepan badan
- d. Jari-jari tangan pemukul dirapatkan
- e. Ayunkan lengan pukul kedepan, pindahkan berat badan kedepan, dan bola sedikit dilambungkan
- f. Pukul bola dengan telapak tangan (bagian tengah belakang)
- g. Ikut Gerakan badan kedepan dengan melangkahkaki kaki belakang kedepan

Berdasarkan pendapat yang ada maka dapat disimpulkan bahwa *servis* adalah pukulan yang dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kessalahan, dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.

B. Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pengertian metode adalah prosedur atau operasi suatu tujuan. Dalam pengertian umum, metode dapat diartikan suatu cara atau prosedur yang ditempuh guru untuk mencapai tujuan pembelajaran. (Suryadi, 2013: 15) Metode adalah cara yang paling tepat, maka urutan kerja dalam

suatu metode harus diperhitungkan benar-benar secara ilmiah. Tanpa urutan kerja yang tepat metode tidak akan belajar dengan lancer dan kurang berpengaruh pada suatu pembelajaran. Dalam dunia pembelajaran metode dapat diartikan sebagai rencana penyajian bahan yang menyeluruh dengan urutan yang sistematis berdasarkan pendekatan dan strategi tertentu. Hubungan antara sesuatu jenis metode proses belajar-mengajar dengan tujuan proses tersebut sangat signifikan. Oleh karena itu, kegiatan yang paling strategis dalam proses belajar-mengajar adalah pemilihan metode pembelajaran. Sehubungan dengan kegiatan inilah maka diperlukan pemahaman tentang prinsip karakteristik, prosedur metode, proses sebagai garis besarnya, dan berbagi metode proses belajar-mengajar pendidikan jasmani.

2. Metode Bermain

Metode adalah cara atau prosedur yang ditempuh untuk mencapai tujuan tertentu. Lalu satu istilah lainnya yang berkaitan dengan 2 istilah ini, yaitu Teknik adalah cara yang spesifik dalam pemecahan masalah tertentu yang ditemukan dalam pelaksanaan prosedur. Usaha untuk menciptakan kondisi pembelajaran yang melibatkan peran aktif pada siswa yang membutuhkan kemampuan pendidik dalam menerapkan model pembelajaran yang sesuai agar siswa dapat lebih banyak melibatkan diri dalam mengikuti proses pembelajaran dikelas maupun dilapangan untuk bisa meningkatkan pengetahuan dan pemahamannya.

Metode bermain adalah suatu cara penyajian materi pembelajaran melalui berbagai macam bentuk aktivitas permainan untuk menciptakan suasana menyenangkan, serius tapi santai sehingga siswa akan belajar dengan gembira.

Menurut Rosdiani (2013:77) permainan adalah bentuk kegiatan yang mengikuti aturan tertentu yang bisa disebut aturan permainan yang menyenangkan. Selanjutnya menurut Kames dan Mutih yang dikutip oleh Rosdiani (2015:63) bermain adalah suatu cara untuk

mengalihkan diri dari perkerjaan dan suasananya, meyergarkan dan memulihkan stamina saat akan melakukan kegiatan. Metode bermain yang diberikan untuk menyampaikan materi pembelajaran terhadap siswa agar siswa dapat dengan cepat memahami teori sekaligus dapat mempraktekan Gerakan secara menyenangkan.

Adapun tujuan-tujuan permainan dilapangan adalah sebagai berikut:

1. Permainan memberikan manfaat bagi kelompok atau tim, siswa menikmati permainan bersama-sama dalam kelompok.
2. Permainan memberikan kesempatan untuk bersaing dan menguji kelincahan, kekutan, skill dan intelegensi.
3. Mengawasi permainan dapat digunakan untuk membantu mengembangkan karakteristik seperti kerja sama, control diri, kemauan untuk menaati peraturan.
4. Permainan memberi kepuasan secara fisik, dan membantu untuk mengajari skill atau Teknik yang digunakan dalam olahraga.
5. Permainan dapat menghemat ruangan dan alat, dan dapat dilakukan oleh peserta dalam berproses.

Saputra (2016: 6). “bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, kegiatan bermain sangat disukai siswa bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak”.

Selanjutnya menurut Prasetyo (2016:197) bermain adalah salah satu metode yang diberikan untuk menyampaikan materi pembelajaran terhadap siswa agar bisa belajar lebih efektif dengan melalui bentuk permainan. Dengan demikian, metode bermain adalah cara yang digunakan dalam proses belajar siswa yang diharapkan untuk bisa lebih efektif dalam pembelajaran sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Menurut Belastar Tarigan (2017: 17) bahwa “pengajaran melalui metode bermain meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerpan permainan yang bersifat menyenangkan”.

Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa metode bermain adalah Pembelajaran di sekolah akan bermakna apabila siswa dapat terlibat secara langsung dalam kegiatan belajar mengajar. Guru dapat menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi disesuaikan dengan materi bahan ajar. Metode permainan adalah salah satu cara untuk menyampaikan pengertian atau konsep baru kepada siswa. Dengan bermain siswa akan lebih mudah menangkap pengertian maupun konsep baru karena dunia anak tidak dapat dipisahkan dari bermain.

3. Kelebihan dan Kekurangan Metode Bermain

Setiap metode pasti memiliki kelebihan maupun kelemahan masing-masing, dalam artikel ini akan menjelaskan sedikit mengenai kelebihan maupun kelemahan dari metode bermain.

Bermain merupakan prinsip dasar pendidikan anak usia dini, sehingga wajar apabila bermain menjadi salah satu metode yang wajib dilakukan guru dalam pembelajaran anak usia dini.

Adapun kelebihan dari metode ini adalah:

- 1) Sesuai dengan tahap perkembangan anak yang membutuhkan wahana dalam mengembangkan semua aspek-aspek perkembangannya, baik perkembangan fisik, perkembangan kognitif maupun perkembangan emosionalnya.
- 2) Dapat mendorong minat anak untuk belajar, dengan bermain anak biasanya tidak menyadari bahwa ia sedang belajar sesuatu sebab yang menjadi focus utama mereka adalah ketertarikan terhadap bermainnya.

Adapun kelemahan dari metode ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apabila metode ini dilakukan tanpa persiapan yang matang, maka ada kemungkinan tujuan-tujuan pembelajaran tidak tercapai secara maksimal sebab anak terlalu larut dalam proses bermain apalagi

misalnya guru kurang memperhatikan tahapan-tahapan pembelajaran melalui metode ini.

- 2) Metode ini biasanya memerlukan strategi dan media pembelajaran yang disiapkan secara baik. Oleh karena itu ketersediaan media bermain merupakan syarat diterapkannya metode ini. Media di sini bukan saja berbentuk barang tetapi dapat berbentuk berbagai jenis permainan yang harus dikuasai guru agar pembelajaran berjalan dengan baik. Apabila guru tidak menyediakan media pembelajaran maka tujuan pembelajaran akan sulit tercapai.

4. Metode Bermain Yang Digunakan

- 1) Lempar target

Pelaksanaan permainan lempar target yaitu, siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Setiap kelompok masing-masing terdiri dari 15 orang, target yang akan dituju yaitu sebuah lingkaran yang dipasang di net bola voli. Permainan akan diundi untuk siapa yang akan melempar pertama, setiap kelompok bergantian melempar bola ke arah target yang diletakkan di tengah net bola voli. Jarak lemparan antara pelempar dengan target yaitu 3-7 meter, apabila kelompok yang banyak mengenai target kelompok tersebut jadi pemenangnya.

Dalam permainan lempar target para siswa didorong mengembangkan kemampuan untuk menjadi orientasi utama dalam pembelajaran.

- 2) Memasukan Bola Dalam Keranjang

Pelaksanaan permainan memasukan bola dalam keranjang yaitu, siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang. Untuk memasukan bola dalam keranjang kelompok diundi dengan cara suit atau hom pim pa, kelompok yang menang akan melempar bola ke dalam keranjang secara bergantian. Bola dilempar ke arah keranjang yang telah di

diletakan dilapngan dengan jarak lemparan 3-7 meter dari lemparan.

Apabila salah satu kelompok bisa memasukan bola dalam keranjang kelompok tersebut jadi pemenangnya.

Tujuan permainan memasukan bola dalam keranjang yaitu menfokuskan siswa untuk melihat dan mengarahkan arah larinya bola dalam melaksanakan *servis* bawah bola voli.

3) Permainan Lempar Kaleng

Cara bermain lempar kaleng siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan jumlah kelompok yang sama dengan masing-masing kelompok 15 orang. Setiap kelompok dibagi berdasarkan undian atau berdasarkan saling memilih anggota masing-masing. Jarak pelempar dengan susunan kaleng ditetapkan sejauh 3-7 meter dan kaleng ditumpuk sebanyak 5 kaleng.

Kedua kelompok menyusun kaleng yang menjadi sasaran lemparan. Undian pemilihan melempar bola dilakukan dengan suit, kelompok yang menang dalam suit akan melempar kaleng pertama atau meruntuhkan susunan kaleng dengan menggunakan bola. Kelompok akan bergantian melempar kaleng dan yang berhasil meruntuhkan susunan kaleng akan dinyatakan menang dan pemain yang berdiri dibelakang bertugas menyusun kembali kaleng.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir adalah penjelasan sementara terhadap suatu gejala yang menjadi objek permasalahan kita. Kerangka berfikir ini disusun dengan berdasarkan dengan tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan atau terkait. Kerangka berfikir ini merupakan suatu argumentasi kita dalam merumuskan hipotesis. Dalam merumuskan suatu hipotesis, argumentasi kerangka berfikir menggunakan logika deduktif (untuk metode kuantitatif) dengan memakai pengetahuan ilmiah sebagai

permis-permis dasarnya. Kerangka berfikir ini merupakan buatan kita sendiri, bukan buatan dari orang lain.

Bagaimana cara kita berargumentasi dalam merumuskan hipotesis. Argumentasi itu harus membangun kerangka berfikir sering timbul kecendrungan bahwa pernyataan-pernyataan yang disusun tidak merujuk kepada sumber keputusan. Hal ini disebabkan karena sudah habis dipakai dalam membangun teoritis. Dalam hal menyusun suatu kerangka berfikir, sangat diperlukan argumentasi ilmiah yang dipilih dari teori-teori yang relevan atau saling terkait. Agar argumentasi kita diterima oleh sesama ilmuwan, kerangka berfikir harus disusun secara logis dan sistematis.

D. Hipotesis Tindakan

Dalam suatu penelitian, perumusan hipotesis sangat diperlukan guna untuk memberikan asumsi atau jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah yang dimunculkan menurut Sugiyono (2017 : 105) menyatakan bahwa “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”. Karena sifatnya masih sementara, maka perlu dibuktikan kebenarannya melalui data yang terkumpul. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap penelitian yang sebenarnya harus dibuktikan kebenarannya melalui data yang terkumpul dan harus diuji secara empiris.

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah dengan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IX C SMP Negeri 2 Sajingan Besar Kabupaten Sambas.