

BAB II
PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN

A. Landasan Teori

1. Permainan bola voli

a. Sejarah Singkat Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di Holyoke (Amerika bagian timur), William B Morgan adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christain Association (MCA). Dalam permainan bola voli hanya regu yang menang satu rally permainan diperoleh satu angka, hingga salah satu regu menang dalam dengan terlebih dahulu dikumpulkan minimal dua puluh lima angka dan untuk set penentuan lima belas angka (PBVSI, 2001). Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil yang optimal, maka dalam kegiatan pelatihan perlu memperhatikan berbagai komponen yang menunjang. Menurut M. Yunus (1992:61), guna meningkatkan kemampuan bermain bola voli perlu ditingkatkan unsur-unsur yang meliputi: kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerja sama dan pengalaman dalam bertanding. Teknik dikatakan baik apabila dari segi anatomis/fisiologis mekanik dan mental terpenuhi secara benar persyaratannya. Apabila diterapkan pencapaian prestasi maksimal untuk menganalisa gerakan teknik, umumnya para guru atau pelatih akan dapat mengoreksi dan memperbaiki (Suharno, HP, 1983 : 3). Perhitungan skor mengalami perubahan pada sekitar tahun 1917. Batasan skor yang pada awalnya 21 poin, saat itu telah diubah menjadi 15 poin. Perubahan juga masih terjadi pada tahun 1920, yaitu dalam segi peraturan permainannya. kemudian peraturan poin sekarang menjadi 25 setiap games.

b. Teknik Dasar Permainan Bola voli

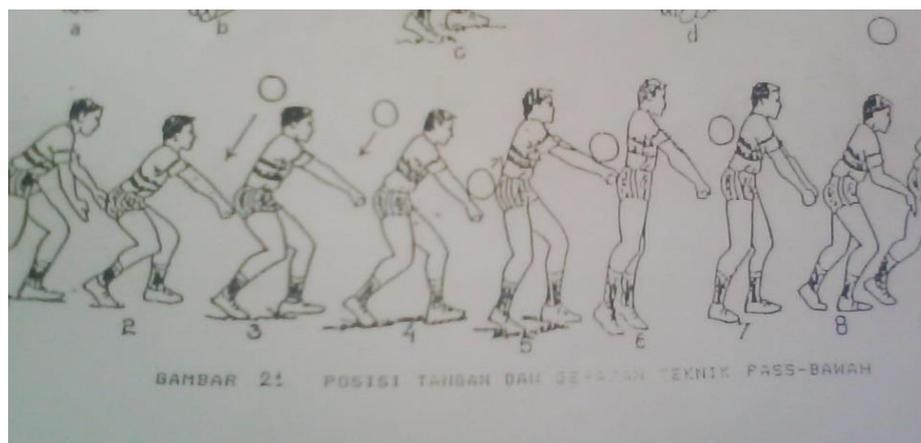
Permainan bola voli adalah olahraga beregu yang dalam pelaksanaan permainannya dilakukan dengan memantulkan bola secara bergantian dari tim yang satu ke lawannya bertujuan untuk mematikan lawan dan memperoleh kemenangan. Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001: 43) menyatakan bahwa, "Prinsip dasar permainan bola voli adalah memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak-banyaknya tiga kali sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin". Menurut Agus Mukholid (2004: 35) bahwa, "Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk di-voli (dipantulkan) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan, dalam rangka mencari kemenangan. Mem-volly atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna".

Ditinjau dari pelaksanaan permainan bolavoli bahwa, bermain bolavoli dilakukan dengan bergerak tanpa bola dan memainkan bola. Sugiyanto, Soedarwo & Sunardi (1994: 2) mengklarifikasikan teknik dasar bermain bolavoli terdiri atas "(1) sikap dasar siap, (2) gerakan menyongsong bola, (3) gerakan menjangkau bola, (4) pas atas dan pas bawah, (5) servis, (6) smes, (7) blok". Pendapat lain dikemukakan Dieter Beutelstahl (2005: 16) teknik bolavoli dibedakan menjadi dua yaitu:

- a. Teknik tanpa bola terdiri atas
 - 1) Sikap siap normal
 - 2) Pengambilan posisi yang tepat dan benar
 - 3) Langkah kaki:
 - a) Gerak ke depan
 - b) Gerak menyamping

- c) Gerak ke belakang
 - d) Langkah kaki untuk melakukan awalan semes
 - e) Langkah kaki untuk awalan blok
 - f) Gerakan badan, lengan dan kaki dalam gerak tipu.
- 2). Teknik dengan bola terdiri dari
- a) Servis
 - b) *Passing* bawah
 - c) *Passing* atas
 - d) Umpan/*set-up*
 - e) Smash
 - f) Bendungan/blok (*block*)

Berdasarkan dua pendapat di atas menunjukkan bahwa, pada dasarnya teknik dasar bolavoli terdiri atas teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Kedua teknik tersebut saling berkaitan dalam pelaksanaan bermain bolavoli. Untuk dapat bermain bolavoli dengan terampil, maka teknik-teknik tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar. Kedua teknik dasar tersebut dimainkan atau dilakukan menurut kebutuhan atau situasi yang dihadapi dalam permainan



Gambar. 2.1 Gambar Pelaksanaan *Passing* Bawah
(Sumber : M. Yunus,1992:83)

c. Sarana dan Prasarana Bola Voli

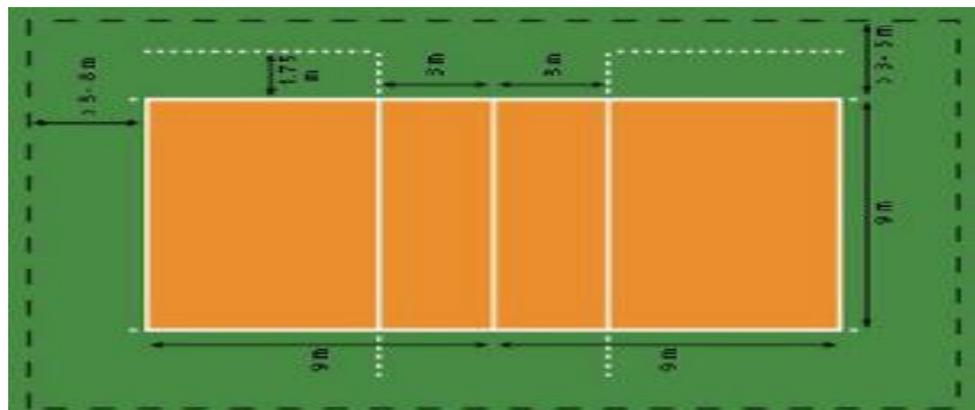
Fasilitas dan Peralatan permainan bola voli terdiri dari beberapa alat, yaitu :

1) Lapangan permainan

Ukuran lapangan bola Voli Yang kita ketahui lapangan bola voli berukuran sebagai berikut:

- a) Panjang Lapangan: 18 m
- b) Lebar Lapangan: 9 m
- c) Garis Serang: 3 m dari net

Tapi ukuran dan area lapangan sebenarnya tidak hanya seperti itu, melainkan Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal di semua sisi 3 m. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 7 m dari permukaan lapangan.



Gambar: 2.2 Lapangan Bola Voli

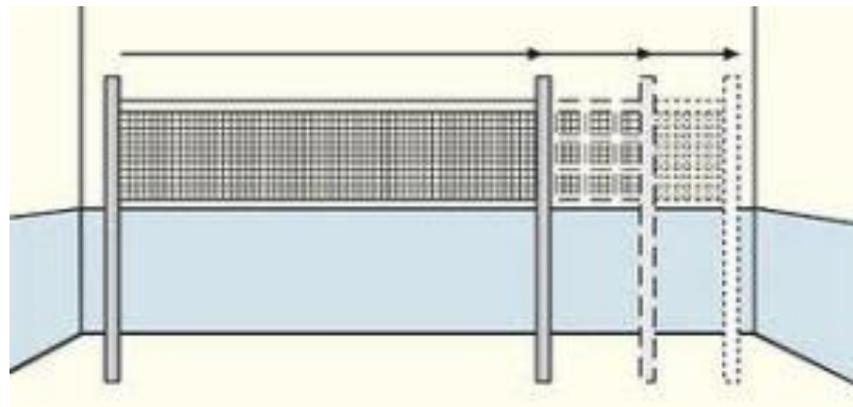
(Sumber: M.Yunus, 1992;98)

2) Net (Jaring) & Tiang Net

- a) Tinggi net dipasang tegak lurus di atas garis tengah, dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Ketinggian net harus tepat sama tinggi dan tidak boleh lebih tinggi dari 2 cm.
- b) Lebar net 1 m dan panjang 9,50 – 10 m (dengan pita samping 25 – 50 cm di setiap sisi), terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm, berbentuk persegi. Pada puncak net terdapat garis

horizontal selebar 7 cm, terbuat dari 2 lapis kain 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 ke tiang-tiang dan menjaga bagian bawah net tetap tegang.

- c) 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.
- d) Tiang diletakkan dengan jarak 0,50 – 1,00 m diluar garis samping. Tinggi 2,55 m dan sebaiknya dapat diatur naik turunnya, tiang harus bulat dan licin. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIBV, tiang-tiang ditempatkan pada jarak 1m di luar garis samping.



Gambar: 2.3 Net Dan Tiang Bola Voli

(Sumber : M. Yunus,1992:87)

3) Rod Antena

Antena adalah tongkat yang lentur dan bagian dari net sebagai batas samping dari daerah penyeberangan bola, panjang 1,80 m dan bergaris tengah 10 mm, terbuat dari fiberglass atau bahan sejenis. Antena dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Tinggi antena di atas net adalah 80 cm dan diberi garis yang berwarna kontras sepanjang 10 cm. Lebih baik berwarna merah dan putih.



Gambar: 2.4 Rod Antena Bola Voli
(Sumber : M. Yunus,1992:87)

4) Bola Voli

Bola voli harus berbentuk bola (bulat), terbuat dari kulit atau kulit sintetik, memiliki lingkaran 65-67 cm, berat 260-280 g dan dengan tekanan dalam 0,30-0,325 kg /cm. Kemudian bola ini diisi dengan udara (dipompa). Jumlah jalur yaitu 12 dan 18 jalur. Persyaratan bola yang standar ini sesuai dengan peraturan yang dikeluarkan oleh FIVB (Fédération Internationale de Volleyball), sebuah Federasi Bola Voli Internasional yang menangani hal-hal yang berhubungan dengan olahraga permainan bola voli. Peraturan yang dikeluarkan oleh FIVB mengenai penggunaan bola standar dalam permainan bola voli:



Gambar : 2.5 Bola Voli

Sumber : M.Yunus,1991: 87)

d. Teknik Dasar *Passing* Bawah

1) Pengertian *Passing* Bawah

Passing merupakan operan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya. Hal ini sesuai dengan pendapat Aep Rohendi

(2018:89) yang menyatakan bahwa, “*Passing* permainan di mana pemain melakukan kontak terhadap bola dan mengarahkannya ke udara, sehingga rekan satu tim dapat mengambil posisi untuk melakukan kontak selanjutnya”. Sedangkan menurut M. Yunus (1992:80) mengemukakan bahwa “*passing* adalah mengoperkan kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”. Oleh karena itu, menguasai teknik dasar *passing* bola voli merupakan faktor yang penting dan harus dipahami serta dikuasai dengan benar.

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli yang paling awal diberikan dalam mengajar atau melatih bola voli. Aep Rohendi (2018:89) menyatakan, “*passing* bawah pukulan *passing* yang dilakukan pemain dengan menggunakan lengan bawahnya untuk memukul bola yang jatuh setinggi pinggangnya”. Dengan demikian *passing* bawah memiliki keuntungan yang lebih baik jika dibandingkan dengan *passing* atas. Hal ini dapat dilihat dalam permainan, jika menerima servis atau smash yang keras dan tajam harus dilakukan dengan *passing* bawah. Nuril Ahmadi (2007:23) berpendapat “*Passing* bawah merupakan memainkan bola dengan lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik *Passing* bawah merupakan untuk penerimaan bola dari servis, untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk mengambil bola setelah blok atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan, untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, *passing* bawah adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, dimana perkenaan bola yaitu pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk

mengoperkan bola kepada teman seрегunya untuk dimainkan ke lapangan sendiri atau sebagai awal melakukan serangan.

2) Pelaksanaan *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan satu pola gerakan yang di rangkaian secara baik dan harmonis agar *passing* bawah yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. Untuk mencapai hal tersebut seorang siswa harus menguasai teknik *passing* bawah. Cara melakukannya adalah ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari-jari tangan lainnya. Semua penerimaan bola dengan teknik ini sebaiknya bola di sentuh persis sedikit lebih atas dari pergelangan tangan. Sikap lengan dan tangan diupayakan seluas mungkin dari kedua sikut sebaiknya disejajarkan untuk mencegah terjadinya pergeseran yang memberikan kemungkinan arah bola yang dikehendaki tidak melenceng. Sikap kaki dibuka selebar bahu, dan salah satu kaki berada di depan. Ketika bola datang cepat dan sangat menukik, maka gunakan sikap penjagaan rendah, demikian pula jika bola datang tidak terlalu cepat dan rendah gunakan sikap penjagaan menengah (Amung ma'mun dan Toto Subroto, 2001: 57). Sedangkan menurut Aep Rohendi (2018:89) teknik pelaksanaan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

a) Sikap awalan

Badan siap sempurna kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut agak ditekuk dan kedua lengan harus rileks disamping, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya.



**Gambar.2.6 Sikap Saat Perkenaan Bola *Passing* Bawah
(Sumber: Aep Rohendi (2018:89))**

b) Sikap saat perkenaan

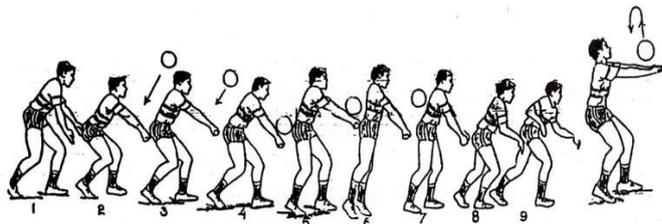
Pada saat akan mengenakan bola pada bagian sebelah atas dari pada pergelangan tangan, ambillah terlebih dahulu posisi sedemikian hingga badan berada dalam posisi menghadap bola. Salah satu kaki di depan dan pada tangan kedua lengan di rapatkan saat perkenaan dengan tangan bola kontak dengan lengan bagian bawah, untuk pandangan menuju kearah sasaran, tangan pada saat itu telah berpegangan satu dengan yang lain. Perkenaan bola harus diusahakan tepat dibagian proximal dari pada pergelangan tangan dan dengan bidang yang selebar mungkin agar bola dapat melambung secara stabil. Maksudnya agar bola selama lintasannya tidak banyak membuat putaran. Putaran bola setelah mengenai bagian proximal dari pada pergelangan tangan, akan memantul keatas depan dengan lambungan yang cukup tinggi dan dengan sudut pantul 90. Bila sudut pantulnya tidak 90 maka secara teoritis bola memantul kearah lain atau dikatakan bola tersebut akan diterima luncas. Dengan demikian bola tidak akan memantul kearah seperti yang diharapkan.



**Gambar.2.7. Sikap Saat Menerima Bola *Passing* Bawah
(Sumber: Aep Rohendi. 2018:96)**

c) Sikap akhir

Setelah bola berhasil di *passing* bawah maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan. Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa rangkaian gerakan *passing* bawah secara keseluruhan dapat dilihat pada gambar di bawah ini



**Gambar 2.8. Rangkaian Gerakan *Passing* Bawah
(Sumber: Amung ma'mun dan Toto Subroto, 2001: 65)**

Sedangkan Drs. Nuril Ahmadi (2007:23) mengungkapkan tahapan-tahapan dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah, adalah sebagai berikut:

- 1) Persiapan
 - a) Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh
 - b) Genggam jemari tangan
 - c) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar.

- d) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
 - e) Bentuk landasan dengan rendah
 - f) Sikat terkunci
 - g) Lengan sejajar dengan paha
 - h) Pinggang lurus
 - i) Pandangan kearah bola
- 2) Pelaksanaan
- a) Terima bola didepan badan
 - b) Kaki sedikit diulurkan
 - c) Berat badan dialihkan kedepan
 - d) Pukulah bola jauh dari badan
 - e) Pinggul bergerak kedepan
 - f) Perhatikan bola saat menyentuh lengan, perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas pergelangan tangan dan siku.
- 3) Gerakan Lanjutan
- a) Jari tangan tetap digenggam
 - b) Sikut tetap terkunci
 - c) Landasan mengikuti bola kesasaran
 - d) Pindahkan berat badan kearah sasaran
 - e) Perhatikan bola bergerak kesasaran.

e. Pembelajaran Teknik Dasar *Passing Bawah*

Pembelajaran teknik dasar permainan bola voli merupakan suatu kondisi yang diciptakan oleh Pendidik/guru sedemikian rupa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Banyak ragam dan macam yang dapat dilakukan pendidik untuk menciptakan suasana belajar yang berdampak positif terhadap proses dan hasil belajar yang diharapkan. Menurut Sarjiyanto dan Sujarwadi (2010:6) Teknik dasar passing merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagaicara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk

mencapai suatu hasil yang optimal. Pelaksanaan teknik gerakan passing bawah dapat dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu persiapan (sikap permulaan), pelaksanaan (sikap perkenaan), dan gerakan lanjutan (sikap Akhir), seperti yang dikemukakan, M. Yunus (1992:79) bahwa: gerakan passing bawah terdiri dari (1) sikap permulaan (2) gerakan persamaan (3) gerak lanjutan. Teknik-teknik dasar permainan bola voli tersebut akan diuraikan berikut ini: Pembelajaran Teknik Dasar *Passing* Bawah adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Pembelajaran Teknik *Passing* Bawah Cara melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- 1) berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditebuk
- 2) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
- 3) lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu
- 4) saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan
- 5) perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan

Tujuan pembelajaran *passing* bawah adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan *passing* bawah yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan *passing* bawah coba rasakan gerakan-gerakan *passing* bawah yang mudah dan sulit dilakukan. mengapa teknik tersebut mudah dan sulit di lakukan temukan jawabannya dengan mengamati, menganalisa, gerakan-gerakan tersebut. Bentuk-bentuk pembelajaran *passing* bawah antara lain:

- 1) Pantulkan bola ke lantai
- 2) Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut di-*passing*-kan dengan kedua tangan yang berkaitan
- 3) Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu

- 4) Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju mundur serta menyamping. Selama pembelajaran teknik dasar permainan bola voli ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.

Cara selanjutnya adalah melambungkan bola ke atas kemudian *passing* bawah dengan kedua lengan. Ini dilakukan jika cara pertama sudah dapat dikuasai dengan baik. Pelaksanaan Pembelajarannya adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri sikap melangkah, kedua kaki sedikit ditebuk
- 2) Lambungkan bol dengan kedua tangan
- 3) Pada waktu bola meluncur ke bawah lakukan *passing* dengan kedua tangan yang dimulai dari gerakan merapatkan kedua tangan dengan kaitan pada telapak tangan, kemudian mengayunkan kedua tangan ke depn atas dengan posisi kedua tangan lurus dan perkenaan bola pada lengan tangan bagian bawah (di atas pergelangan tangan)
- 4) selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.

Pembelajaran Teknik Dasar Permainan Bola Voli selanjutnya dengan menggunakan variasi-variasi latihan *passing* bawah berpasangan, baik satu pasang maupun satu orang berpasangan dengan beberapa orang/teman. Hal ini dimaksudkan agar penguasaan terhadap teknik passing bawah semakin baik.

f. Tahap-tahap Belajar Gerak

Pada dasarnya belajar gerak merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif. Seiring dengan itu, Singer dikutip oleh Aep Rohendi (2018: 53) menegaskan bahwa belajar gerak menekankan pada kondisi yang berkaitan dengan perbaikan dalam pembelajaran gerak sehingga terjadinya perubahan tingkah laku karena

latihan. Sedangkan Schmidt (2002: 34) menegaskan bahwa belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak.

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

1) Tahap Belajar Gerak

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

a. Tahap Kognitif

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

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

b. Tahap Asosiatif/Fiksasi

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

c. Tahap Otomatis

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

g. Kemampuan Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas guna meningkatkan kualitas hidup, aktivitas tersebut merupakan aktivitas yang mampu dilakukan oleh anak. Oleh karena itu, dalam melakukan aktivitas gerak seorang anak memerlukan pendamping untuk memandu setiap gerakan yang akan dipelajari

sehingga setiap kesalahan gerak yang terjadi pada seorang anak sebisa mungkin dapat dikoreksi sejak dini. Dengan demikian, kesalahan yang dilakukan oleh anak tidak bersifat menetap dan mudah untuk diubah demi kelancaran, efisien, penampilan, prestasi anak dan dapat menurunkan kemungkinan terjadinya cedera. Pada anak usia SMA yang diantara 15-18 tahun laku karakteristik berupa penghalusan keterampilan gerak, penggunaan dasar gerak dalam arti dan tujuan tertentu, dan kegiatan permainan maupun olahraga bersifat rekreasi atau kompetitif.

Husdarta (2011: 73) mengemukakan “Ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestik) dan memperkaya kemampuan gerak”. Sedangkan Ma'mun dan Toto (2004: 20) menyatakan ”Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup”. Selanjutnya Ma'mun dan Toto (2004: 21) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

a) Kemampuan Lokomotor

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

b) Kemampuan Non Lokomotor

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

c) Kemampuan Manipulatif

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

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

2. Hakikat Pendekatan Bermain

a. Hakikat Pengertian Pendekatan Bermain

Menurut Sri Lestari (2010:19) dalam skripsinya dijelaskan bahwa, hakikat pendekatan bermain adalah proses belajar yang membantu guru untuk mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan siswi. Sedangkan hakikat bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seorang anak untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sebagai aktivitas yaang menyenangkan, bermain memberikan banyak manfaat bagi yang melakukan. Dengan bermain, anak dapat melakukan segala yang diinginkan, anak-anak terus bermain selama permainan tersebut menimbulkan kesenangan dan akan berhenti apabila permainan tersebut sudah tidak menyenangkan.

Bermain banyak dimankan oleh anak-anak bahkan orang dewasa juga masih senang bermain. Menurut Hurlock (melalui skripsi Sri Lestari 2010:19) dijelaskan bahwa bermain merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang. Arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk

kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan dengan suka rela tanpa ada paksaan dari luar atau kewajiban.

Pendekatan permainan adalah menciptakan suasana belajar yang menyenangkan (fun) serta serius tapi santai (sersan). Permainan digunakan untuk penciptaan suasana belajar dari pasif ke aktif, dari kaku menjadi gerak (akrab) dan dari jenuh menjadi riang (segar). Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya. Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 35-36) menyatakan, manakala guru menyadari bahwa rendahnya kualitas permainan disebabkan oleh rendahnya kemampuan skill, maka guru mempunyai beberapa pilihan sebagai berikut:

- 1) Guru dapat terus melanjutkan aktivitas permainan untuk beberapa lama sehingga siswa menangkap gagasan umum permainan yang dilakukannya.
- 2) Guru dapat kembali pada tahapan belajar yang lebih rendah dan membiarkan siswa berlatih mengkombinasikan keterampilan tanpa tekanan untuk menguasai strategi.
- 3) Guru dapat merubah keterampilan pada level yang lebih simpel dan lebih dikuasai sehingga siswa dapat konsentrasi belajar strategi bermain.

Petunjuk seperti di atas harus dipahami dan dimengerti oleh seorang guru. Jika dalam pelaksanaan permainan kurang menarik karena teknik yang masih rendah, maka seorang guru harus dengan segera mampu mengatasinya. Selama pembelajaran berlangsung seorang guru harus mencermati kegiatan pembelajaran sebaik mungkin. Kesalahan-kesalahan yang dibiarkan selama pembelajaran berlangsung akan mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak tercapai.

Didasari oleh karakteristik pendekatan bermain maka, guru pendidikan jasmani pada memahami lebih jauh tentang peran dan fungsi metode bermain dalam proses pengajaran sehingga dalam penerapannya perlu disesuaikan dengan keadaan situasi dan kondisi siswa. Pendekatan bermain adalah suatu bentuk penyampaian materi pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani dengan cara bermain sebagai alat pendidikan. Sedangkan peranan bermain dalam pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Bermain bagi siswa adalah hidup dan kehidupan.
- 2) Bermain bagi siswa adalah kebebasan yang positif.
- 3) Bermain bagi siswa adalah kegembiraan.
- 4) Bermain bagi siswa adalah hubungan interaksi dengan orang lain.

Berdasarkan uraian peran bermain dalam pendidikan jasmani tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode bermain adalah salah satu cara memberikan pengalaman belajar pada siswa dengan bermain yang disesuaikan dengan tahap pertemuan dari perkembangan siswa.

b. Manfaat Pendekatan Bermain

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Penggunaan metode pendekatan bermain pada materi *passing* bawah adalah dalam bentuk belajar mengajar yang berpusat kepada siswa, yaitu suatu cara memberikan proses belajar *passing* bawah bola voli memberikan kebebasan kepada siswa untuk mengeluarkan ekspresinya serta potensi yang dimilikinya, selain dari pada itu metode bermain merupakan bentuk pendekatan yang memanfaatkan kebiasaan siswa sebagai makhluk sosial yang gemar bermain yang diarahkan mengembangkan kemampuan kepribadiannya.

Penyajian yang dilakukan dengan pendekatan bermain akan memberikan efek yang berbeda. Pada pendekatan bermain siswa dituntut untuk berperan aktif dalam proses pembelajaran yang didesain oleh guru dalam bentuk permainan. Dalam permainan tersebut terdapat

unsur-unsur gerakan yang terdapat dalam *passing* bawah yaitu sikap persiapan, sikap saat perkenaan, sikap akhir.

Pendekatan bermain memiliki fungsi untuk memberikan sarana pendidikan pada siswa dengan menciptakan kondisi belajar yang disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa. Pendekatan bermain dalam pelaksanaannya memiliki keunggulan dalam mengembangkan dan menentukan sikap kemandirian dikarenakan siswa diberikan kebebasan untuk menentukan dan mengambil segala keputusan dalam pembelajaran *passing* bawah. Mengembangkan kreativitas pada siswa sehingga potensi-potensi yang dimiliki oleh masing-masing siswa dapat berkembang. Melatih siswa untuk mengambil keputusan-keputusan yang dianggap terbaik.

Manfaat pendekatan bermain dalam pembelajaran sebagai berikut:

- a. Mempermudah proses belajar mengajar.
- b. Melancarkan proses pembelajaran dan membuat pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa.
- c. Meningkatkan minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
- d. Siswa menjadi tidak bosan karena bahan yang dipakai sebagai bahan ajar sesuai dengan kemampuannya.

2) Bentuk Pendekatan Permainan *Passing* Bawah

Permainan *passing* adalah suatu permainan dalam bola voli yang dimodifikasi dengan sedemikian rupa sehingga memacu semangat dan kesenangan peserta yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada peserta permainan tersebut.

Tujuan dari permainan ini menekankan pada proses gerakan tangan supaya tangan tetap lurus dan ketepatan bola terarah.

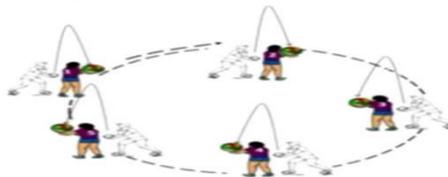
Berikut kelebihan dalam permainan *passing*:

- a. Lebih mudah dilakukan anak yang belum terampil karena permainan ini lebih focus pada teknik dasar *passing* bawah tetapi dimodifikasi dengan sebuah permainan
 - b. Pada saat bola di lempar anak akan mempersiapkan gerakan *passing* dengan baik sesuai teknik dasar *passing* bawah yang benar
 - c. Lempar tangkap merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa permainan ini siswa akan merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam mempelajari teknik dalam bermain voli. Dimana keberhasilan tersebut dapat mendorong dan memacu semangat siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya.
- c. Tinjauan Variasi Permainan *Passing* Bawah Bola Voli

Permainan *passing* merupakan salah satu bentuk permainan yang sangat menarik. Permainan ini akan mendorong minat dan memotivasi siswa akan membuat siswa lebih giat untuk mengikuti pembelajaran bola voli. Bentuk variasi permainan *passing* bawah sebagai berikut :

1. Permainan I

Lempar tangkap memutar



Gambar.2.9. Permainan lempar tangkap memutar

Keterangan :

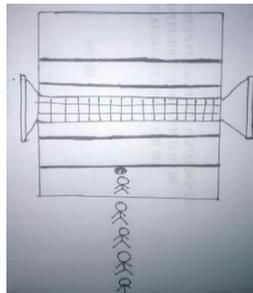
Permainan lempar tangkap memutar adalah permainan yang dilakukan secara berkelompok, dimana permainan ini membutuhkan konsentrasi tinggi dikarenakan setiap perputaran bola akan menjadi pindahnya posisi teman satu tim, tujuan permainan ini adalah menambah kepekaan perasaan terhadap bola

a. Cara melakukan

- (1) Siswa akan dibagi menjadi 6 kelompok kemudian setiap kelompok melingkar
- (1) Bola dilempar keatas dengan sikap gerakan passing bawah lalu bola ditangkap dengan gerakan passing bawah
- (2) Setelah melakukan gerakan melingkar siswa harus pindah tempat formasi permainan melingkar, siswa harus berpindah sesuai arah jarum jam
- (3) Setiap kelompok diberi 5 menit, jika salah satu teman kelompok menjatuhkan bola kemudian tidak mencapai waktu yang ditentukan maka kelompok tersebut dinyatakan kalah dan mendapat hukuman push-up atau loncat sebanyak 3 kali, kelompok atau siswa yang berhasil mencapai waktu yang disepakati tanpa menjatuhkan bola maka kelompok tersebutlah sebagai pemenangnya dan mendapat reward.

2. Permainan 2

Passing bawah berjalan kelompok



Gambar.2.10. Passing bawah berjalan berkelompok

Keterangan:

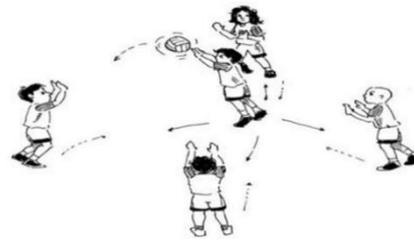
Permainan *passing* bawah berjalan berkelompok adalah pembelajaran *passing* melalui permainan, setiap siswa yang berbaris kebelakang sesuai kelompok akan melakukan *passing* sampai kegaris tengah lapangan tujuan permainan ini adalah memperbaiki teknik *passing* bawah bola voli

a. Cara melakukan

- (1) Siswa dibagi menjadi 5 kelompok masing-masing kelompok dibariskan berbanjar garis belakang lapangan
- (2) Setelah diberi aba-aba siswa memegang bola berjalan kedepan sambil melakukan gerakan *passing* bawah berjalan dengan ketinggian bola diatas kepala
- (3) Siswa melakukan *passing* bawah berjalan sampai garis tengah lapangan, siswa memutar kembali lagi pada kelompoknya menyerahkan bola kepada teman yang berada di barisan depan, seteah melakukan *passing* bawah berjalan siswa langsung masuk barisan paling belakang
- (4) Pemenangnya adalah kelompok yang tercepat melakukan perpindahan tempat melakukan *passing* bawah.

3. Permainan 3

Passing bawah bola meligkar



Gambar.2.11.Passing bawah bola melingkar

Keterangan:

Permainan *passing* bawah melingkar yaitu siswa melakukan *passing* indiviu sebanyak 3 kali dan kemudian bola akan dioper keteman satu kelompoknya tujuan permainan ini adalah mengasah kepakaan dan siap untuk melakukan teknik *passing* bawah bola voli

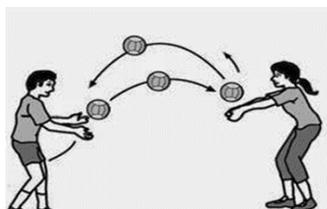
Cara melakukan

- (1) Siswa dibagi menjadi 5 kelompok masing-masing kelompok membentuk lingkaran dan didalam lingkaran tersebut ada satu orang siswa yang *passing* pertama

(2) Tugas siswa yang berada dalam lingkaran melakukan *passing* bawah sebanyak 3 kali dengan arah bola keatas, kemudian siswa tersebut memanggil nama dari salah satu teman kelompoknya dan teman yang namanya disebutkan melakukan *passing* didalam lingkaran begitu seterusnya sampe peluit berbunyi tanda akhir permainan.

4. Permainan 4

Passing bawah berpasangan



Gambar.2.12.Passing bawah berpasangan

Keterangan:

Passing bawah berpasangan adalah permainan yang membutuhkan konsentrasi dan keseimbangan kepada sesama teman kelompoknya tujuan permainan ini adalah memperbaiki teknik *passing* bawah bola voli

Cara melakukan

(1) Siswa akan dibagi kelompok yang berisikan 2 orang, kemudian siswa akan *passing* berpasangan, setiap kelompok akan diberi 3 menit untuk *passing* tanpa menjatuhkan bola, apabila salah satu siswa menjatuhkan bola maka kelompok tersebut terkena hukuman yaitu push-up atau loncat 3 kali dan kelompok tersebut gugur dalam permainan.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmat Maulana (12601241037). Dengan judul “Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Godean”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya variasi latihan dalam mengajarkan teknik *passing* bawah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Godean. Hasil analisis menunjukkan pengaruh antara latihan menggunakan pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Godean hasil presentase meningkat sebesar 22.55%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean.
2. Hasil penelitian Ahmad Muzaffar yang berjudul Model Pembelajaran *Passing* Atas Bola Voli Dengan Pola Pendekatan Bermain Pada Pendidikan Jasmani secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa melalui Model Pembelajaran *Passing* Atas Bola Voli Dengan Pola Pendekatan Bermain Pada Pendidikan Jasmani bagi Siswa kelas IV SD Negeri 150 Kota Jambi Penelitian ini dilakukan dengan enam kali pertemuan terdiri dari dua siklus. Di setiap siklus 3 kali pertemuan, siklus pertama yang direalisasikan melalui tindakan memberikan motivasi pada siswa, hasilnya nilai rata-rata siswa 63,97% atau 60% siswa tuntas, siklus kedua yang direalisasikan melalui tindakan hasil refleksi dari siklus 1 rata-rata nilai siswa 70,92 atau 83% siswa tuntas. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa,

(1) Dengan model pembelajaran *passing* atas bola voli dengan pola pendekatan bermain hasil belajar siswa meningkat. (2) Dengan model pembelajaran *passing* atas bola voli dengan pola pendekatan bermain siswa aktif termotivasi dalam mengikuti pembelajaran.

C. Hipotesis Tindakan

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

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah pembelajaran *passing* bawah bola voli dapat meningkat melalui pendekatan bermain pada kelas XI SMA Santun Untan Pontianak.