

BAB II

PEMBELAJARAN *PASSING BAWAH* PADA PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI METODE BERMAIN

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Bola Voli

a. Sejarah Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di Holyoke (Amerika bagian timur), William G. 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. 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, 1985: 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. Pengertian Permainan Bola Voli

Menurut persatuan bola voli seluruh indonesia (2004-2008 : 7) “bola voli adalah olahraga yang di mainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan

dengan dipisahkan oleh sebuah net". Tujuan dari permainan adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola. Sedangkan Menurut Aep Rohend, Etor Suwandar (2018:14) Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri dari 6 pemain di lapangan, dibatasi dengan net, tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang sar pada tim lawan, pertandingan dapat dimainkan selama lima set yang berarti pertandingan dapat berlangsung sekitar 90 menit.. Dan Menurut Mahfud Irsyada (1991:183) "permainan bola voli adalah permainan beregu dimana melibatkan lebih dari satu oarang pemain". Permainan bola voli merupakan permainan beregu (team) yang di mainkan oleh dua regu (team), masing-masing regu berusaha melewati bola di atas net dan menjatuhkannya di daerah pertahanan lawan untuk meraih kemenangan.

c. 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 memantulkan 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 bola voli bahwa, bermain bolavoli dilakukan dengan

bergerak tanpa bola dan memainkan bola. Sugiyanto, Soedarwo & Sunardi (2000: 2) mengklarifikasikan teknik dasar bermain bola voli terdiri atas "(1) sikap dasar siap, (2) gerakan menyongsong bola, (3) gerakan menjangkau bola, (4) *passing* atas dan *passing* bawah, (5) servis (6) smash (7) block". Pendapat lain dikemukakan Dieter Beutelstahl (2008), 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 smash
 - e. Langkah kaki untuk awalan block
 - 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/block

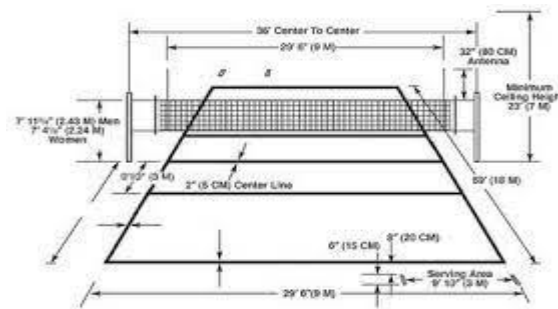
Berdasarkan dua pendapat di atas menunjukkan bahwa, pada dasarnya teknik dasar bola voli terdiri atas teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Kedua teknik tersebut saling berkaitan dalam pelaksanaan bermain bola voli. Untuk dapat bermain bola voli dengan terampil, maka teknik - teknik tersebut harus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

d. Fasilitas, Alat dan Perlengkapan Permainan Bola Voli

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

a) Lapangan Bola Voli

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



Gambar 2.1

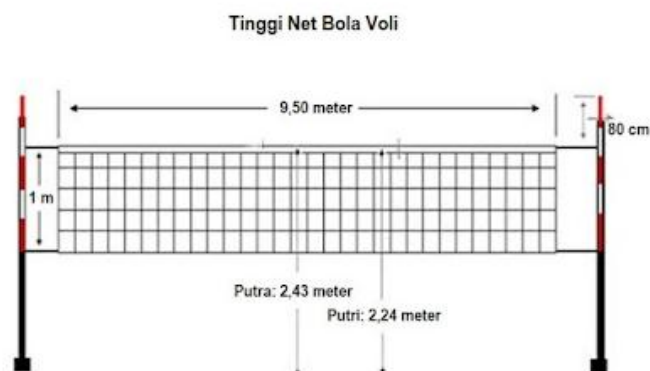
Lapangan bola voli

Sumber : Sahadi Anwarudin (2011: 22)

b) Net Bola Voli

Perlengkapan selanjutnya yang tak kalah penting adalah sebuah net. Berdasarkan standart ukuran yang telah disepakati secara nasional, maka tinggi net permainan bola voli untuk Putra dan Putri adalah tidak sama. Ukuran tinggi net untuk Putra adalah 2,43 meter, sedangkan untuk net putri adalah 2,24 meter. Lebar net 1 meter dan panjang 9,50 hingga 10 meter (dengan pita samping 25 50 cm disetiap sisinya), 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. 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. Tiang diletakkan dengan jarak 0,50 - 1 meter diluar garis samping. Tinggi 2,55 meter dan sebaiknya dapat diatur naikturunnya, tiang harus bulat dan licin. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIBV, tiang-tiang ditempatkan pada jarak 1 meter di luar garis samping.



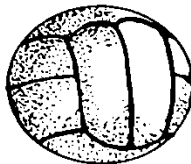
Gambar 2.2
Net bola voli

Sumber: Sahadi Anwarudin (2011: 23)

c). Bola Voli

Perlengkapan yang kedua adalah bola voli. Berdasarkan standar nasional, bola voli harus memiliki:

- a) Keliling lingkaran bola sebesar 65 hingga 67 cm
- b) Berat 250 hingga 280 gram.
- c) Tekanan udara 0,48 hingga 0,52 kg/cm². 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:



Sumber : Sahadi Anwarudin (2011: 24)

d). 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.

2. Teknik Dasar *Passing* Bawah Bola Voli

a. pengertian *passing*

Passing merupakan operan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya. Hal ini sesuai dengan pendapat Soedarwo dkk (2000: 8) yang menyatakan bahwa, " *Passing* didalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri". 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 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. G. Durrwachter (1990: 52) menyatakan bahwa "teknik *passing* bawah bagi anak didik dirasakan lebih

wajar, gampang dan terutama lebih aman pada saat menerima bola yang keras, dibandingkan dengan gerak *passing* atas yang memerlukan sikap tangan dan jari khusus". 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. 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 seregunya untuk dimainkan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lawan melewati jaring atau net.

b. Pelaksanaan *Passing* Bawah

Passing bawah adalah memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola tersebut kesuatu tempat agar bola tersebut dapat diumpan oleh pemain lainnya kepada smasher, macamnya perkenaan bola dengan dua lengan yang saling berpegangan (punggung tangan kanan diletakkan diatas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan). *Passing* bawah adalah kontak bola dibawah garis pinggang dengan permukaan yang dibentuk oleh lengan atau pergelangan lengan. *Passing* bawah adalah jenis *passing* yang dilakukan dimana bola diumpan dari bawah dada. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *passing* bawah, Roji (2017: 29) menyatakan ada beberapa tahap teknik dasar dalam melakukan *passing* bawah bola voli antara lain :

a. Tahap Persiapan

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan Kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki dibagian depan.
2. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
3. Pandangan ke arah datangnya bola.

b. Tahap Pelaksanaan Gerakan

1. Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
 2. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah - tengah badan.
 3. Perkenaan bola tepat pada pergelangan tangan.
- c. Akhir Gerakan
1. Tumit terangkat dari lantai.
 2. Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
 3. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

3. Tahapan Belajar Gerak

Pada dasarnya belajar gerak (motor learning) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan belajar gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen, dalam pemerolehan keterampilan gerak dipengaruhi oleh beberapa faktor; (1) faktor individu subjek didik, (2) faktor proses belajar dan (3) faktor situasi belajar. Faktor individu subyek belajar dalam belajar gerak akan merujuk pada adanya perbedaan potensi yang dimiliki subyek didik. dalam proses pemerolehan keterampilan gerak, seseorang harus melalui beberapa tahapan, yaitu ; (1) tahap formasi rencana, (2) tahap latihan dan (3) tahap otomatisasi.

a. Tahap Formasi Rencana

Tahap formasi rencana merupakan tahap di mana seseorang sedang menerima rangsangan pada alat-alat reseptornya sebagai masukan bagi sistem memorinya. Pada tahap ini, seorang yang sedang belajar gerak akan

mengalami beberapa tahapan proses belajar, sebagai berikut; (1) tahap menerima dan memproses masukan, (2) proses kontrol dan keputusan dan (3) unjuk kerja keterampilan.

Dalam pembentukan sikap subjek didik menegaskan tidak ada media pendidikan serealitas pendidikan gerak untuk menanamkan sikap sportif, seperti menghargai orang lain, bekerja sama, berjuang keras dan sebagainya. Sehubungan dengan hal tersebut, perlu ditegaskan bahwa belajar gerak memiliki beberapa intensi yang meliputi perkembangan: (1) ranah psikomotor, (2) ranah kognitif dan (3) ranah afektif. Pada ranah psikomotor intensi belajar gerak memuat dua tujuan utama; (1) kemampuan bergerak, (2) kemampuan fisik. Kemampuan bergerak memuat masing - masing: (1) kemampuan gerak lokomotor, (2) kemampuan gerak manipulasi dan (3) kemampuan gerak stabilisasi. Sedangkan kemampuan fisik memuat masing - masing: (1) kesegaran jasmani dan (2) kesegaran gerak.

b. Tahap Latihan

Setelah siswa atau atlet mengerti dan memiliki rencana pelaksanaan atau rencana motorik, ia harus mempraktekannya agar dapat memantapkan rangkaian penampilan dalam system manusia "fase fiksasi" dari belajar keterampilan. Berapa jumlah praktek yang harus dilakukan untuk menguasai keterampilan tersebut akan bervariasi, sesuai keunikan dari kegiatan, dan kemampuan. Bagaimana baiknya penampilan yang diinginkan yaitu tingkat keterampilan yang diterapkan agar dapat dicapai oleh diri siswa.

c. Tahap Otomatisasi

Tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian proses belajar. Gerakan otomatisasi merupakan hasil dari latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakan otomatisasi dapat terjadi karena terjadinya hubungan yang permanen antara reseptor dengan efektor. Gerakan otomatisasi dalam mekanismenya tidak lagi dikoordinasikan oleh sistem syaraf pusat.

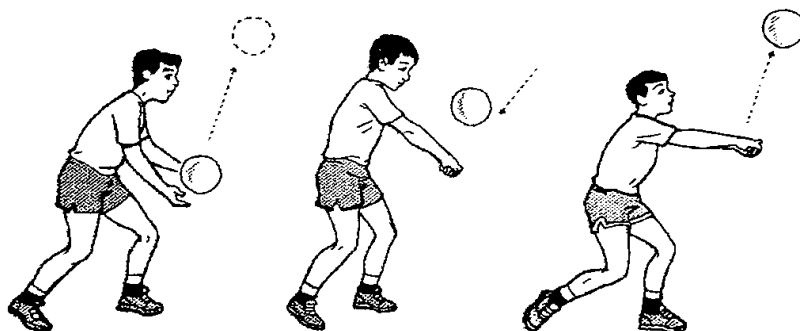
4. Metode Bermain

Pendekatan permainan merupakan suatu cara yang dilakukan dalam pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan untuk

mendatangkan kesenangan bagi orang yang melakukannya. Menurut Beltasar Tarigan (2001:17) bahwa, "Pengajaran Melalui metode bermain adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya" Sedangkan Depdiknas (2003: 28) menjelaskan "Pendekatan permainan bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi tertentu terlebih dahulu kepada anak". Ditambahkan oleh Vera (2012:126) menjelaskan, "metode bermain adalah pembelajaran melalui berbagai bentuk permainan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang dapat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya".

Pada penelitian ini ada beberapa bentuk permainan yaitu.

1. Berlomba memainkan *passing* bawah berjalan. Dengan peraturan sebagai berikut : Peraturan permainannya:
 - a. Siswa dibagi menjadi 5 kelompok.
 - b. Masing- masing kelompok dibariskan berbanjar dibelakang garis belakang lapangan.
 - c. Setelah diberi aba-aba siswa yang berada dibarisan pertama memegang bola berjalan kedepan sambil melakukan *passing* bawah berjalan dengan ketinggian bola di atas kepala.
 - d. Setelah siswa melakukan *passing* bawah berjalan sampai digaris tengah lapangan yang telah ditentukan, siswa kembali lagi pada kelompoknya menyerahkan bola kepada teman yang berada dibarisan paling depan dan masuk kebarisan paling belakang.



Gambar 2.4

Mempraktikan *Passing* Bawah Berjalan

sumber : Muhajir (2007:26)

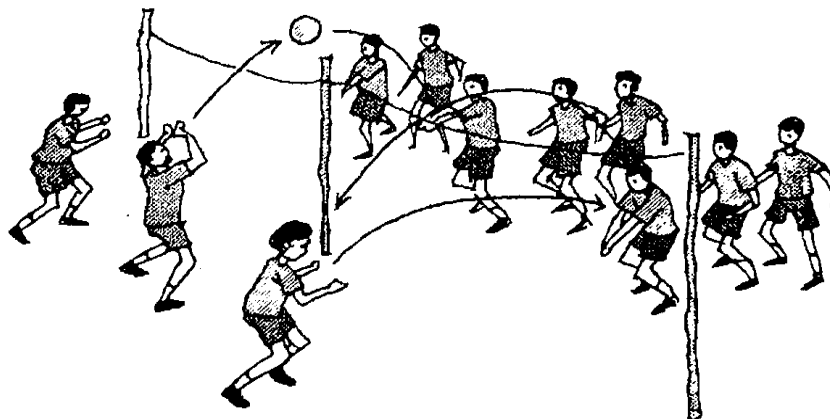
Keterangan:

Pemenangnya adalah kelompok yang tercepat melakukan perpindahan tempat dan cepat menyelesaikan *passing* bawah berjalan akan jadi pemenang. Jika dalam pelaksanaan permainan ada siswa yang melakukan kesalahan, misalnya bolanya terjatuh maka kelompok tersebut harus mengulanginya kembali. Tim yang kalah diberikan sanksi melompat sebanyak 10 kali.

2. Bermain *passing* bawah menyebrangi Net.

Dengan peraturan sebagai berikut :

- a. Siswa dibagi menjadi 5 kelompok.
- b. Setiap kelompok terdiri dari 6-7 siswa dan membagi tiap-tiap kelompok menjadi 3, masing - masing kelompok dibariskan berbanjar kebelakang yang saling berhadapan, satu dari siswa yang berada pada barisan terdepan memegang bola.
- c. Kemudian siswa yang memegang bola melambungkan bola kepada teman yang ada didepannya yang berada diseberang net, kemudian siswa tersebut menerima bola dengan *passing* bawah yang ditujukan kepada teman yang berada diseberang net, siswa yang sudah melakukan *passing* bawah pindah posisi kebarisan belakang dengan berlari, begiru seterusnya sampai semua siswa dapat giliran dan dilakukan sebanyak 10 kali.



Gambar 2.5

Mempraktikan *Passing* Bawah Menyebrangi Net

sumber : Muhajir (2007:30)

3. Permainan *passing* bawah bola voli 3 on 3

Peraturan permainannya:

- a. Membagi 3 siswa dalam satu kelompok.
- b. Permainan dilakukan hanya boleh menggunakan *passing* bawah
- c. Bisa melakukan 1 kali sentuhan *passing* bawah dan maksimal 3 kali sentuhan.
- d. Pelaksanaannya kelompok 1 bertanding dengan kelompok 2. Kelompok yang dinyatakan kalah digantikan dengan kelompok berikutnya yang akan bermain dan begitu selanjutnya supaya semua kelompok dapat kesempatan dengan jumlah 10 poin.

B. Peneliti 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 sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Feri Agustiadi, NIM. 42130075. Dengan judul "Upaya Peningkatkan hasil belajar *Passing* Bawah permainan bola voli dengan menggunakan metode bermain pada siswa kelas XI IPS 3 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas Kabupaten Sambas. Berdasarkan analisis data hasil belajar *passing* bawah bola voli dapat disimpulkan

bahwa penggunaan metode bermain menggunakan papan pantul pada siswa kelas XI IPS 3 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas Kabupaten Sambas terbukti berhasil. Dapat dilihat dari poin-poin indikator kerja dari data awal, siklus I sampai siklus II yang mencapai peningkatan dari kondisi data awal 33,33 % mengalami peningkatan pada siklus I menjadi 50 % dan mengalami peningkatan lagi pada siklus II menjadi 87,5 %.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Muhammad Iqbal. NIM. 411610061. Dengan judul "upaya meningkatkan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui metode bermain pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Ketapang". Hasil penelitian menyimpulkan bahwa Terdapat peningkatan hasil belajar *passing* bawah bola voli yang signifikan pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Ketapang, setelah diterapkannya pembelajaran menggunakan metode bermain oleh guru. Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa pembelajaran *passing* bawah bola voli yang dilakukan oleh siswa meningkat dari 31,25% pada kondisi awal menjadi 62,5% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84,38% pada akhir siklus II. Indikator target capaian pada siklus II adalah 75%. Dari hasil belajar siswa yang ditunjukkan presentase ketuntasan hasil belajar siswa adalah 84,38%, artinya target capaian pada siklus II sudah.