

BAB II

KAJIAN TEORITIS

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Pengertian Variasi Pembelajaran

Kamus ilmiah menyatakan bahwa variasi adalah sebuah perubahan atau perbedaan - perbedaan yang sengaja diciptakan dibuat untuk memberikan kesan yang unik bagi masing - masing model tersebut. Adapun variasi pembelajaran merupakan keanekaragaman dalam penyajian kegiatan pembelajaran yang diciptakan untuk membuat suatu perbedaan dalam proses pelaksanaan pembelajaran. Menurut Mulyasa (2014:25) variasi pembelajaran adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan.

Moh Uzer Usman (2008:19) berpendapat bahwa variasi pembelajaran adalah kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang dianjurkan untuk mengatasi kebosanan murid, sehingga dalam situasi belajar mengajar murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme dan penuh partisipasi. Anissatul Mufarokah (2003:36) variasi pembelajaran merupakan keterampilan guru di dalam menggunakan bermacam kemampuan untuk mewujudkan tujuan belajar peserta didik sekaligus mengatasi kebosanan dan menimbulkan minat, gairah dan aktivitas belajar yang efektif.

Pelaksanaan pembelajaran untuk mencapai keberhasilan dalam pembelajaran tugasnya guru perlu membuat variasi atau selingan pada suatu jam pelajaran yaitu adanya keanekaragaman dalam penyajian kegiatan belajar.

Menggunakan variasi dalam konteks proses belajar mengajar adalah merupakan perbuatan guru dalam konteks belajar mengajar yang bertujuan mengatasi kebosanan siswa, sehingga dalam konteks proses belajarnya siswa senantiasa menunjukkan ketekunan, keantusiasan serta berperan secara aktif.

Variasi pembelajaran dianjurkan karena dapat menjaga tingkat perhatian, meningkatkan minat serta mencegah rasa bosan dalam diri siswa. prestasi belajar siswa dapat diperbesar bilamana terdapat cukup variasi guru dapat dikatakan bekerja dengan baik jika ia mampu menguasai variasi sejauh yang ia perlukan. Sebaliknya faktor kebosanan yang disebabkan oleh adanya penyajian kegiatan belajar yang begitu – begitu saja akan tetapi mengakibatkan perhatian, motivasi dan minat siswa terhadap pelajaran dan guru menurun. Untuk itulah diperlukan adanya variasi dalam mengajar.

Teori diatas membuat peneliti dapat menyimpulkan bahwa penguasaan variasi pembelajaran merupakan hal yang wajib dimiliki oleh seorang guru karena dengan adanya variasi seorang guru akan menjaga, merangsang serta menumbuhkan motivasi, minat, dan perhatian dari seorang siswa dalam belajar dikelas sehingga terciptanya prestasi pada diri siswa. Penguasaan variasi pembelajaran bagi seorang guru merupakan hal yang penting karena dalam usahanya untuk memelihara dan meningkatkan mutu kegiatan belajar mengajar yang lebih baik, sehingga tujuan pembelajaran yang sebelumnya sudah direncanakan dapat tercapai.

2.1.2 Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan. Pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual, dan emosional. Mata pelajaran pendidikan jasmani yang disajikan di sekolah bertujuan membantu anak didik menuju kearah kedewasaan. Intensitas pendidikan (*paedagogis*) dalam mata pelajaran pendidikan jasmani meliputi empat pokok pikiran: (1) pembentukan gerak, (2) pembentukan prestasi, (3) pembentukan sosial, dan (4) pembentukan badan, definisi tersebut di ungkapkan Winarno (2016:1-2).

Pendidikan jasmani mengandung makna bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajarannya. Sebagaimana pendapat yang di kemukakan oleh Rusdi (2019:30) dengan demikian, pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif.

Selain itu, pengalaman tersebut dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap sportif bagi diri sendiri sebagai pelaku, dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang, sehingga akan terbentuk jiwa sportif, dan gaya hidup aktif. Dauer dan Pangrazi (dalam Rahayu 2016:3) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk setiap siswa. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Rosdiani (2013: 26-27) Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pembelajaran pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, moral dan mengembangkan potensi anak setinggi-tingginya. Misi pendidikan jasmani tercakup dalam tujuan pembelajaran yang meliputi domain kognitif, afektif dan psikomotor. Tujuan khusus pendidikan jasmani dan kesehatan meliputi sasaran: (1) Meningkatkan keselarasan pertumbuhan dan perkembangan antara

jasmani, rohani, mental, dan kehidupan bermasyarakat. (2) Mengembangkan keterampilan gerak dasar. (3) Menanamkan nilai dan sikap yang positif. (4) Mengembangkan pengetahuan dan kebiasaan diperlukan untuk hidup sehat. (5) Menanamkan kegemaran berolahraga. (6) Meningkatkan kesegaran jasmani. (7) Mengenal, mengembangkan dan melestarikan budaya.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai suatu kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya yang dikemukakan oleh Husdarta (2015:3).

Pendidikan jasmani Wawan S. Suherman (2014:19) adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, serta kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan akan meningkatkan kesehatan, perkembangan keterampilan fisik, potensi organ-organ tubuh, keterampilan gerak fungsional, dan menanamkan kualitas moral seperti patriotisme, kerjasama, ketekunan, dan keyakinan diri.

Husdarta (dalam Ahmad Fauzan Amin 2017: 9) menyatakan bahwa pendidikan jasmani bukan semata-mata berurusan tentang pembentuk badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Melalui pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat tercapai seperangkat tujuan

yang meliputi pembetulan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah baik ditingkat SD, SMP dan SMA antara lain untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu bidang studi yang tidak dapat dipisahkan dari bidang studi lain dalam proses pendidikan secara keseluruhan. Hal ini terbukti dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani dari mulai tingkat dasar sampai dengan sekolah tingkat lanjutan dan juga disertai pula penyempurnaan kurikulum pendidikan jasmani semakin baik.

Achmad Paturusi (2012: 4) "Arti pendidikan jasmani secara umum dapat di definisikan sebagai berikut: Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan permainan yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan". Pendidikan jasmani merupakan salah satu aktivitas fisik ataupun fisikis dalam suatu pembelajaran yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan siswa setelah pembelajaran. Dari pengertian ini, mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum.

Dini Rosdiani (2015: 1) bahwa "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan, motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral, pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat".

Kesimpulan materi diatas bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang dalam rangka sistem pendidikan nasional. Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

2.1.3 Hakikat Permainan Bola Voli

Permainan bola voli sudah di kenal sejak abad pertengahan, terutama di negara-negara Eropa. Dari Itali, permainan ini di kenalkan di Jerman dengan nama *Faustball* pada tahun 1893. *Faustball* menggunakan ukuran lapangan berukuran panjang 20m x lebar 50m, sedangkan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2m dari lantai. Bola yang dipakai pada waktu itu mempunyai keliling 10cm. Jumlah pemain masing-masing regu terdiri dari 6 orang dalam satu team. Cara memainkannya adalah dengan memantul-mantulkan bola diudara melewati tali tanpa adanya batas sentuhan. Bola diperbolehkan menyentuh lantai sebanyak 2 kali.

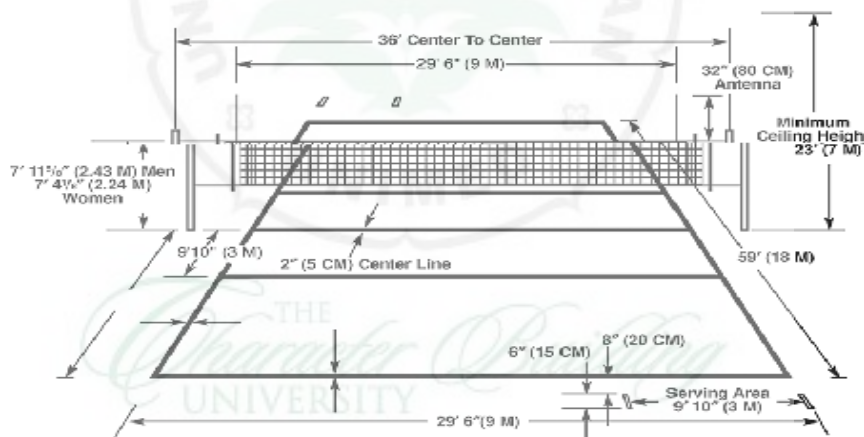
Dua tahun kemudian, yakni tahun 1895, William G. Morgan, seorang guru pendidikan jasmani pada Young Men's Association (YMCA) di kota Holyoke, Negara bagian Massachusetts, mencoba permainan semacamnya. Permainan ini mula-mula hanya ditunjukkan sebagai olahraga rekreasi didalam lapangan tertutup (indoor) bagi mereka yang menghendaki rekreasi setelah bekerja sehari penuh. Pada waktu itu, olahraga yang sedang populer adalah basket, yang diciptakan pada tahun 1891. Morgan melihat, para pengusaha yang bermain basket banyak sudah mencapai usia lanjut, sementara basket banyak memeras tenaga. Permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan sedikit keterampilan dasar mudah dikuasai dalam jangka waktu yang singkat, dan dapat dilakukan oleh pemain dengan berbagai tingkat kebugaran. Permainan aslinya dahulu menggunakan bola yang terbuat dari karet bagian dalam bola basket. Pada tahun 1896 nama permainan ini, menganggap bahwa bola voli lebih sesuai menjadi nama permainan ini mengingat ciri permainan ini yang dimainkan dengan melambungkan bola menyentuh tanah (volleying). Dengan berkembangnya permainan ini, banyak terjadi perubahan. Sebagai contoh adalah pukulan spike yang diperkenalkan orang Filipina.

Permainan ini sekarang dikenal tidak hanya sebagai olahraga yang memerlukan banyak tenaga, tetapi juga sebagai kegiatan untuk rekreasi. Bangsa Jepang memasukkan olahraga ini kedalam arena Olimpiade tahun 1964, hal ini memberikan andil yang besar terhadap cepatnya pertumbuhan bola voli dalam 30 tahun belakangan ini. Saat olahraga ini dimainkan hampir seluruh negara di dunia. Yang sangat menarik adalah kenyataan bahwa lahir di AS, tetapi negara baru

menunjukkan dominasinya dalam dunia olahraga ini pada pertengahan tahun 1980-an. Pada tahun 1984, untuk pertama kalinya tim putra AS merebut medali emas dalam arena olimpiade. Pada awal musim gugur 1995, NCAA menjalin kontrak penyiaran televisi, termasuk penyiaran secara langsung kejuaraan antar perguruan tinggi NCAA baik putra maupun putri.

1. Lapangan

Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran sepanjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan dikelilingi oleh daerah bebas selebar 3 meter dengan suatu penghalang setinggi 7 meter dari permukaan lapangan permainan.



Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli
Sumber : Buku Peraturan Bola Voli PBVSI 2018

2. Net

Net terbuat dari anyaman benang atau sejenisnya dan berbentuk persegi panjang dengan ukuran lebar net 1 meter dan panjangnya 9.50 meter dipasang secara vertikal di atas garis tengah (poros) lapangan, mata jaringan 1 cm persegi dan tinggi ukuran putra 2,43 meter dan putri 2,24 meter. '

- Warna: beragam dan terang
- Keliling: 165-167 cm
- Berat: 200-280 gram
- Tekanan udara: 0,30-0325 kg/cm atau 294,3-318,82
- Jumlah jalur: 12 dan 18 jalur



Gambar 2.3 Bola
Sumber : Buku Peraturan Bola Voli PBVSI 2018

Passing adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu tehnik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Set-up atau umpan adalah usaha atau upaya seseorang pemain bola voli dengan menggunakan suatu tehnik tertentu yang memiliki tujuan menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya dan selanjutnya dapat melakukann serangan (smash) terhadap regu lawan. Dalam permainan bola voli, *passing* dapat dilakukan dengan *carapassing* bawah dan *passing* atas.



Gambar 2.4 *Passing* bawah
(Sumber: Dieter Beutelsthal, 2012 :20)

Passing Bawah (Pengambilan bola di bawah bahu) Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan. Gerakan tangan disesuaikan dengan keras/lemahnya kecepatan bola.

Passing Atas (Pengambilan bola di atas bahu) Sikap persiapan mengambil sikap normal, tubuh harus dalam keadaan seimbang yang labil salah satu kaki berada didepan yang lainnya, lutut ditekuk, badan agak condong sedikit kedepan dengan tangan siap didepan dada. Pada saat melakukan *passing* segeralah menempatkan diri dibawah bola dan tangan diangkat keatas kira-kira setinggi dahi, jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk satu bulatan, jari-jari diregangkan sedikit satu dengan yang lain, dan kedua ibu jari membentuk satu sudut".



Gambar 2.5 *Passing Atas*
(Sumber: Dieter Beutelsthal, 2012 : 22)

Servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan aksi untuk melakukan bola kedalam permainan, keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, ketepatan memukul bola, jalan dan perputaran bola, serta penempatan bola ketempat kosong kepada pemain ke garis belakang dan arah bola ke lapangan lawan. Servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai pertandingan, pada suatu pertandingan pemain hanya akan mendapatkan angka bila pemain memegang servis (kecuali saat penentuan di set kelima).



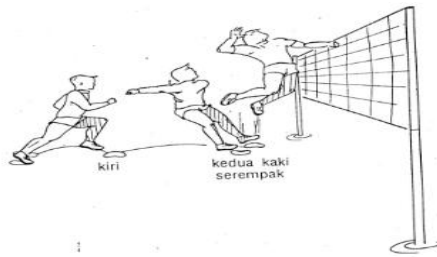
Gambar 2.6 Servis Bawah
(Sumber: Dieter Beutelsthal, 2012 : 16)

Cara melakukan servis bawah adalah dengan berdiri di belakang garis belakang lapangan. Bola dipegang dengan tangan kiri. Saat bola pada ketinggian pinggang lalu pukul. Setelah memukul bola langsung masuk lapangan.



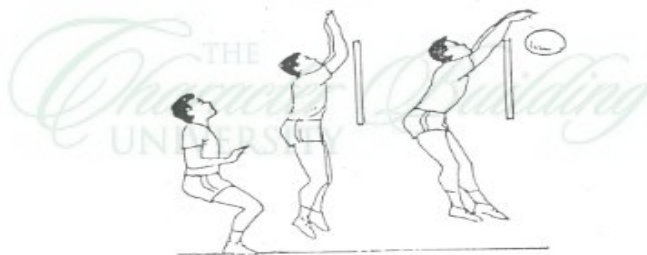
Gambar 2.7 Servis Atas
(Sumber: Dieter Beutelsthal, 2012 : 18)

Cara melakukan servis atas adalah dengan berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan. kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Bola dilambungkan di depan atas lebih tinggi dari kepala, tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang.



Gambar 2.8 Smash Dalam Permainan Bola Voli
Sumber: Winarmo, dkk (2013:29)

Menurut (Pranopik, 2017) *Smash* merupakan pukulan yang sering digunakan untuk serangan utama yang banyak memberikan poin sehingga mencapai kemenangan. *Smash* adalah suatu tindakan memukul bola ke bawah dengan cara melakukannya menggunakan tenaga penuh dengan keras dan tajam sehingga bola yang dihasilkan akan bergerak menukik dengan cepat dan keras melewati atas net. Martens (2012) mengatakan bahwa Pelatihan untuk meningkatkan teknik *smash* bola voli selalu melalui tahapan latihan teknik *smash*, yaitu tahap fundamental, tahap latihan, dan tahap otomatis.



Gambar 2.9 Membendung (Blocking) Dalam Permainan Bola Voli
Sumber: Winarmo, dkk (2013:37)

Menurut (M.E. Winarno, 2013) *Block* merupakan upaya membendung serangan lawan di depan net dan *block* juga sebagai pertahanan pertama dari serangan lawan. Beberapa hal yang diketahui dan diperhatikan dalam melakukan

block adalah sikap persiapan, perkenaan bola dan sikap akhir setelah melakukan *block*.

2.1.4 Hakikat Teknik Dasar *Passing* Bawah Permainan Bola Voli

Passing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan. *Passing* bawah menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari *passing* bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

Muhajir (2007:10) “*Passing* bawah adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri dalam permainan bola voli”. Sedangkan menurut Viera (2000:14) “*passing* digunakan untuk menerima *service*, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net”.

Suhadi & Sujarwo, (2009: 34) *passing* bawah adalah suatu teknik menerima bola dengan menggunakan kedua tangan. Perkenaan pada ruas tangan di atas pergelangan tangan ke atas sampai dengan siku. Penggunaan *passing*

bawah saat permainan bolavoli dijelaskan Winarno dkk, (2013:77) *passing* bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah.

Durrwachter (2006: 52) menyatakan bahwa teknik ini 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 teknik *passing* bawah bola yang datang bisa diterima dengan mudah dan dapat dilambungkan kembali, juga apa bila posisi bola sangat rendah atau menyamping dari tubuh.

Teknik *passing* bawah merupakan rangkaian gerakan yang dikombinasikan secara baik dan harmonis agar *passing* bawah yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. Barbara L.V & Bonnie J.F. (2000: 20) menyatakan, “Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan yang baik adalah (1) gerakan mengambil bola, (2) mengatur posisi badan, (3) memukul bola, dan (4) mengarahkan bola ke sasaran”. Menurut Soedarwo dkk, (2000: 9-10) bahwa, “Kualitas *passing* bawah akan lebih baik, bila didukung teknik *passing* bawah yang benar. Prinsip-prinsip gerakan *passing* bawah terdiri dari (1) sikap permulaan, (2) gerakan pelaksanaan, dan (3) gerakan akhir”. Teknik pelaksanaan *passing* bawah diuraikan sebagai berikut:

1. Sikap Persiapan

Dibawah ini dapat kita lihat bersama sikap persiapan dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli yaitu :

1. Kedua lutut ditekuk, badan dibongkokkan ke depan.

2. Salah satu kaki tumpu ada di depan.
3. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, posisi ibu jari sejajar sama panjang.
4. Kedua lengan sejajar membentuk seperti papan pantul, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus.

2. Sikap Gerakan Pelaksanaan

Dibawah ini dapat kita lihat bersama sikap gerakan pelaksanaan dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli yaitu :

- a. Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu.
- b. Siku benar-benar dalam kondisi lurus, tidak ditekuk.
- c. Lutut mengikuti, tungkai kaki diluruskan.
- d. Perkenaan bola pada proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih 45° (derjat).

3. Sikap Gerakan Akhir

Dibawah ini dapat kita lihat bersama sikap gerakan akhir dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli yaitu :

- a. Jari tangan tetap digenggam.
- b. Siku tetap terkunci.
- c. Landasan mengikuti bola ke sasaran.
- d. Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

2.1.5 Hakikat Hasil Belajar

Hasil belajar memacu pada terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Hasil belajar merupakan indikator untuk mengukur tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar. Indikator keberhasilan sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan tindakan belajar. Arikunto (2009: 133) mengatakan bahwa “Hasil belajar adalah hasil akhir setelah mengalami proses belajar, perubahan itu tampak dalam perbuatan yang dapat diamati, dan dapat diukur”. sudjana (2013: 22) mengatakan, “Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”.

Slameto (2003:2) mengemukakan bahwa "belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya". Belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif mantap berkat latihan dan pengalaman (Oemar Hamalik, 2005:154). Belajar yang dilakukan oleh manusia merupakan bagian dari hidupnya, berlangsung seumur hidup, kapan saja, dan dimana saja, baik di sekolah, di kelas, di jalanan, dalam waktu yang tidak dapat ditentukan sebelumnya.

Rusmono (2017) menyatakan bahwa hasil belajar adalah perubahan perilaku individu yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Perubahan perilaku tersebut diperoleh setelah siswa menyelesaikan program pembelajarannya melalui interaksi dengan berbagai sumber belajar dan

lingkungan belajar. “hasil belajar merupakan perilaku yang dapat diamati dan menunjukkan kemampuan yang dimiliki seseorang. Kemampuan siswa yang merupakan perubahan perilaku sebagai hasil belajar itu dapat diklasifikasikan dalam dimensi-dimensi tertentu” (Ahiri 2017, h. 18).

Husdarta (2000:2) mengemukakan bahwa: belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Dalam konteks merancang sistem belajar, konsep belajar ditafsirkan berbeda. Belajar dalam hal ini harus dilakukan dengan sengaja, direncanakan sebelumnya dengan setruktur tertentu. Maksudnya agar proses belajar dan hasil-hasil yang dicapai dapat dikontrol secara cermat. Guru dengan sengaja menciptakan kondisi dan lingkungan yang menyediakan kesempatan belajar kepada para siswa untuk mencapai tujuan tertentu.

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia melalui kegiatan pembelajaran. Sedangkan yang menjadi kunci yang paling penting dalam setiap usaha pendidikan tersebut adalah belajar. Sehingga tanpa belajar sesungguhnya tak pernah ada pendidikan. Baharuddin (2007:14) mengutip pendapat morgan dan kawan-kawan, menyatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku yang relative tetap dan terjadi sebagai hasil latihan atau pengalaman.

Ahmad Sabri (2007:19) mengatakan bahwa: belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan pelatihan. Artinya tujuan kegiatan belajar ialah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan, sikap, bahkan meliputi segenap aspek pribadi. Selanjutnya (Oerflar

Hamalik, 2005:255) mengemukakan bahwa: hasil belajar tampak sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa, yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan sikap dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan terjadinya peningkatan atau pengembangan yang lebih baik dibandingkan yang sebelumnya, misalnya dari yang tidak tahu menjadi tahu, sikap kurang sopan menjadi sopan dan sebagainya.

Hasil belajar merupakan bagian terpenting dalam pembelajaran. Nana Sudjana (2009: 3) mendefinisikan hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dimiyati dan Mudjiono (2006: 3-4) juga menyebutkan hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya pengajaran dari puncak proses belajar.

Sudjana (2013:22) hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Hasil belajar merupakan penilaian dari proses belajar mengajar yang dilakukan oleh guru dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan belajar siswa. Hasil belajar juga dapat diartikan hasil dari proses kegiatan belajar mengajar untuk mengetahui apakah suatu program pembelajaran yang dilaksanakan telah berhasil atau tidak, yang didapat dari jerih payah siswa itu sendiri sesuai kemampuan yang ia miliki. Jadi dapat diartikan bahwa hasil belajar merupakan usaha sadar yang dicapai oleh siswa dengan pembuktian untuk mendapatkan

umpan balik tentang daya serap siswa terhadap materi pelajaran yang ditandai dengan peningkatan atau penurunan hasil belajar dalam pembelajaran.

Burton (2013), *“Learning is a change in the individual, due to interaction of that individual and his environment, which fills a need and makes him more capable of dealing adequately with his environment”*. Menurut Hilgard (2011) *“Learning is process by which an activity originates or changed through training procedures (whether in laboratory or in the natural environment) as distinguished from changes by factors not attributable to training.*

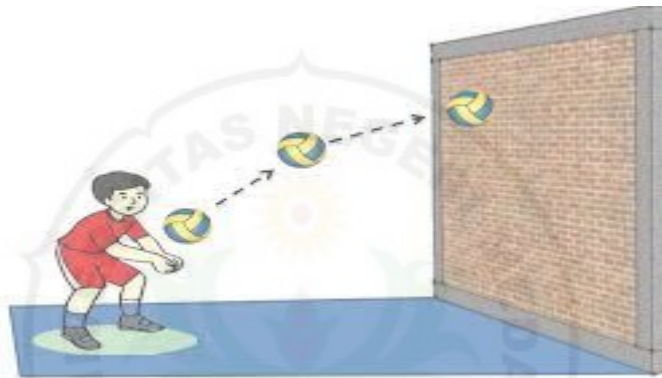
Peneliti dapat menyimpulkan bahwa belajar merupakan serangkaian aktifitas yang dilakukan seseorang dalam interaksinya dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan dalam dirinya. Masalah pokok yang diamati mengenai belajar adalah bahwa proses belajar tidak dapat diamati secara langsung dan kesulitan untuk menentukan kepada terjadinya perubahan tingkah laku belajarnya. Kita hanya dapat mengamati terjadinya perubahan tingkah laku tersebut setelah dilakukan penilaian.

2.1.6 Variasi Pembelajaran Yang Digunakan

Passing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan. Dibawah ini akan saya jabarkan 5 bentuk variasi pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah dalam permainan bola voli, variasi tersebut dapat kita lihat dibawah ini yaitu :

1. Variasi pembelajaran *passing* bawah *drill* tembok

Passing bawah *drill* ditembok adalah permainan yang membutuhkan konsentrasi dan keseimbangan kepada sasaran tembok. Tujuan permainan ini adalah memperbaiki teknik *passing* bawah bola voli. Tata cara melakukan teknik dasar *passing* bawah memantulkan tembok seperti dibawah ini :

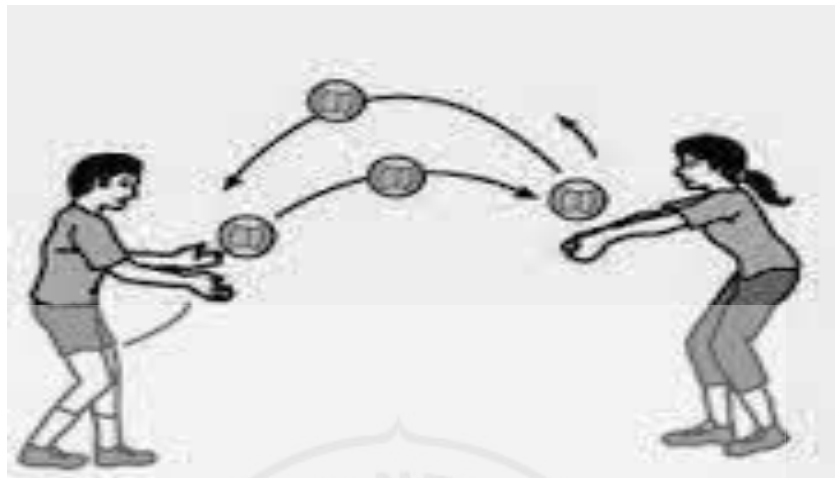


Gambar 2.10 *Passing* Bawah Memantulkan Tembok

1. Siswa bersiap di hadapan tembok atau dinding yang digunakan.
2. Pandangan mata mengarah ke arah tembok atau dinding.
3. Setelah itu siswa melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan mengarahkan bola ke arah tembok.
4. Gerakan tersebut dilakukan selama 3 menit dengan catatan bola tidak boleh jatuh.

2. Variasi pembelajaran *passing* bawah *drill* berpasangan

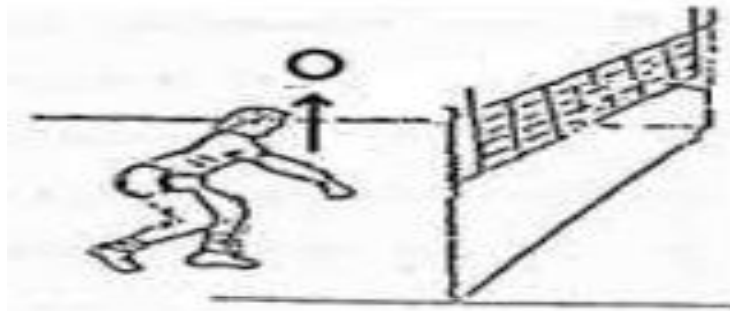
Passing bawah berpasangan adalah permainan yang membutuhkan konsentrasi dan keseimbangan kepada sesama teman kelompoknya. Tujuan permainan ini adalah memperbaiki teknik *passing* bawah bola voli. Tata cara melakukan teknik dasar *passing* bawah berpasangan seperti dibawah ini :



Gambar 2.11 *Passing Bawah Berpasangan*

1. Siswa akan dibagi kelompok yang berisikan 2 orang.
 2. Kemudian siswa saling berhadapan satu sama lain, sebelum melakukan teknik dasar *passing* bawah.
 3. Setelah itu setiap siswa melakukan operan *passing* bawah kepada teman yang ada dihadapannya.
 4. Gerakan tersebut dilakukan secara terus menerus selama 3 menit, agar siswa dapat terbiasa melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Dengan peraturan bola tidak boleh jatuh atau bola tidak boleh berhenti selama 3 menit.
3. Variasi pembelajaran *passing* bawah *drill* secara mandiri

Passing bawah *drill* secara mandiri adalah permainan yang membutuhkan konsentrasi dan keseimbangan dengan tujuan permainan ini yaitu memperbaiki teknik *passing* bawah bola voli. Tata cara melakukan teknik dasar *passing* bawah secara mandiri seperti dibawah ini :



Gambar 2.12 *Passing Bawah Secara Mandiri (dengan tinggi melewati net)*

1. Siswa melakukan posisi siap dengan memegang bola.
2. Pandangan mata mengarah ke arah bola.
3. Setelah itu siswa melakukan teknik dasar *passing* bawah secara mandiri dengan catatan tinggi harus melewati net.
4. Gerakan tersebut dilakukan selama 3 menit dengan catatan bola tidak boleh jatuh.
4. Variasi pembelajaran *passing bawah drill* secara berkelompok

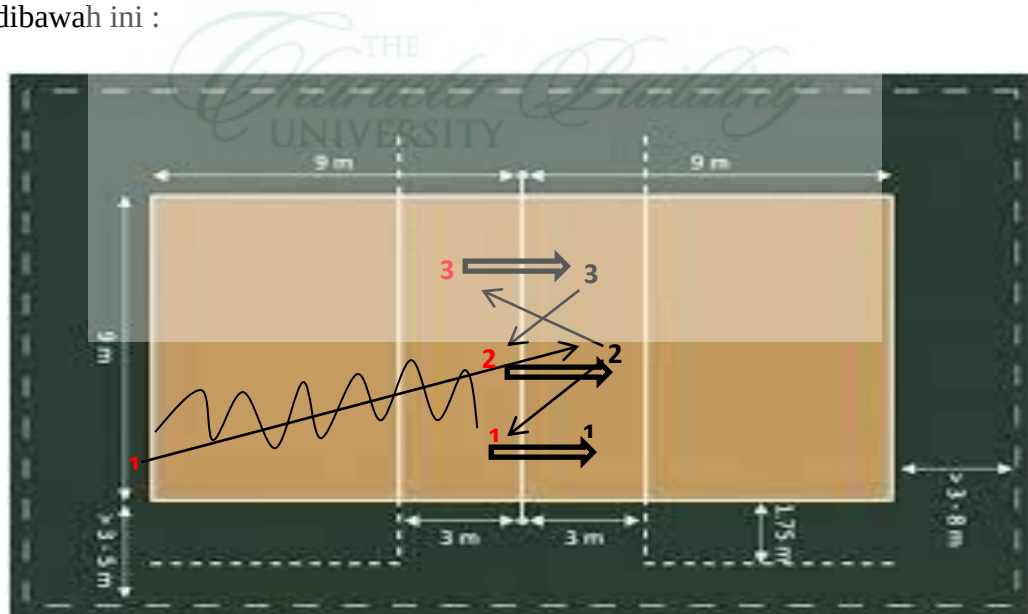
Passing bawah drill secara berkelompok adalah sebuah variasi pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi, kekompakan dan keseimbangan dengan tujuan permainan ini yaitu memperbaiki teknik *passing* bawah bola voli. Tata cara melakukan teknik dasar *passing* bawah secara berkelompok seperti dibawah ini :



Gambar 2.13 *Passing Bawah Secara Berkelompok*

1. Seluruh siswa bersiap di posisi yang sudah ditentukan.
2. Satu orang siswa memegang bola yang dimana siswa tersebut berada di area tengah.
3. Siswa tengah melakukan *passing* bawah dan memberikan bola ke arah teman sebelah kanan dan kemudian siswa tersebut mengembalikan bola ke arah tengah.
4. Kelima siswa tersebut melakukan *passing* bawah secara terus menerus dengan rotasi searah jarum jam, dengan waktu selama 3 menit.
5. Perlakuan *passing* bawah akan berhenti jika bola tersebut jatuh.
5. Variasi pembelajaran *passing* bawah berbentuk permainan

Passing bawah *drill* secara berkelompok adalah sebuah variasi pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi, kekompakan dan keseimbangan dengan tujuan permainan ini yaitu memperbaiki teknik *passing* bawah bola voli. Tata cara melakukan teknik dasar *passing* bawah secara berkelompok seperti dibawah ini :



Gambar 2.14 *Passing* Bawah Berbentuk Permainan

1. Bentuk variasi permainan 3 vs 3.
2. Dimana kelompok yang berjumlah 3 orang bakal menjadi penyerang dan 3 orang lain bakal menjadi pemain bertahan.
3. Seluruh siswa bersiap di posisi yang sudah ditentukan.
4. Pemain penyerang bernomor punggung 1 akan melakukan servis atas kepada pemain bertahan nomor punggung 2 lawan ke arah tengah.
5. Pemain bertahan bernomor punggung 2 menerima servis atas dengan cara *passing* bawah dan tujuannya ke arah pemain penyerang nomor punggung 3.
6. Kemudian pemain penyerang bernomor punggung 3 akan melakukan *smash* kepada pemain bertahan bernomor punggung 3, yang dimana pemain bertahan bernomor punggung 3 akan melakukan pertahanan dengan cara melakukan *passing* bawah kepada pemain penyerang bernomor punggung 2.
7. Kemudian pemain penyerang bernomor punggung 2 akan melakukan *smash* kepada pemain bertahan bernomor punggung 2, yang dimana pemain bertahan bernomor punggung 2 akan melakukan pertahanan dengan cara melakukan *passing* bawah kepada pemain penyerang bernomor punggung 1.
8. Kemudian pemain penyerang bernomor punggung 1 akan melakukan *smash* kepada pemain bertahan bernomor punggung 1, yang dimana pemain bertahan bertahan bernomor punggung 1 akan melakukan pertahanan dengan cara melakukan *passing* bawah.

2.1.7 Karakteristik Siswa SMP

Konopka (dalam Nur Hidayati, 2017) masa remaja ini meliputi (a) remaja awal: 12-15 tahun, (b) remaja madya: 15-18 (c) remaja akhir: 19-22 tahun. Desmita (2010:37) mengatakan masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, yaitu :

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya;
- b. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang berjunjung tinggi oleh masyarakat;
- c. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif;
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya;
- e. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya;
- f. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara.

Menurut Salzman (dalam Nur Hidayati, 2017) mengemukakan, bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orangtua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral. Anak seusia Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan masa remaja awal. Pada masa remaja awal biasanya terjadi masa transisi, baik biologis, psikologis, social maupun ekonomis. Dalam Nur Hidayati (2017) dijelaskan bahwa karakteristik perkembangan remaja ada tujuh, yaitu :

a. Perkembangan Fisik

Tahap ini, remaja awal mengalami masa pertumbuhan fisik yang sangat cepat. Dimana terjadi perubahan proporsional bagian-bagian tubuh tertentu menuju proporsional bagian-bagian tubuh orang dewasa. Pada masa remaja juga mengalami perkembangan seksualitas dimana ditandai dengan ciri-ciri seks.

b. Perkembangan Kognitif

Masa remaja secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir kongkret. Pada usia 12 tahun, walaupun secara intelektual remaja itu termasuk anak berbakat atau pintar, namun belumbijaksana.

c. Perkembangan Emosi

Tahap usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitive dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi social, emosinya bersifat negative dan temperamental (mudah tersinggung/marah), atau mudah sedih/murung.

d. Perkembangan Sosial

Remaja cenderung terdorong untuk menjalin hubungan sosial dengan teman, baik melalui persahabatan, maupun percintaan (pacaran). Faktor lingkungan pergaulan pada masa remaja sangat berpengaruh terhadap perilaku dansikapnya.

e. Perkembangan Moral

Melalui pengalaman atau berinteraksi sosial dengan orang tua, guru, teman sebaya, atau orang dewasa lainnya, tingkat moralitas remaja sudah lebih matang jika dibandingkan dengan usia anak. Mereka sudah lebih mengenal tentang nilai-nilai moral atau konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan.

f. Perkembangan Kepribadian

Masa remaja merupakan saat berkembangnya identitas atau jati diri. Perkembangan identitas dipengaruhi oleh faktor iklim keluarga, tokoh idola, dan peluang pengembangan diri.

g. Perkembangan kesadaran beragama

Masa remaja awal, perubahan jasmani terjadi sangat cepat, sehingga memungkinkan terjadinya kegoncangan emosi, kecemasan, dan kekhawatiran. Kepercayaan kepada Tuhan kadang-kadang sangat kuat, akan tetapi kadang-kadang menjadi berkurang yang terlihat pada cara beribadahnya.

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuh pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan kemampuan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang tinggi. Masa usia SMP adalah masa dimana pengambilan keputusan meningkat. Siswa SMP harus mengambil keputusan-keputusan tentang masa depan, temanteman mana yang akan dipilih, dimana akan kuliah, program studi apa yang akan dipilih, dan seterusnya.

Peneliti mengambil kesimpulan dari tori diatas bahwa karakteristik siswa SMP merupakan masa peralihan antara kehidupan masa anak-anak dan kehidupan masa orang dewasa dengan ditandai sejumlah karakteristik penting, keadaan tubuh akan lebih kuat dan lebih baik untuk menuju karier di masa depan dan mengembangkan keterampilan intelektual, mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebayak baik pria maupun wanita, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, serta mampu menerima keadaan fisik dengan menggunakannya secara efektif.

2.2 Kerangka Berpikir

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan. Pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual, dan emosional. Mata pelajaran pendidikan jasmani yang disajikan di sekolah bertujuan membantu anak didik menuju kearah kedewasaan.

Permainan bola voli sudah di kenal sejak abad pertengahan, terutama di negara-negara Eropa. Dari Itali, permainan ini di kenalkan di Jerman dengan nama *Faustbair pada*. tahun 1893. Faustball menggunakan ukuran lapangan berukuran panjang 20m x lebar 50m, sedangkan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2m dari lantai. Bola yang dipakai pada waktu itu mempunyai keliling 10cm. Jumlah pemain masing-masing regu terdiri dari 6 orang dalam satu team.

Passing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan. Kegunaan dari *passing* bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba. *Passing* bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan. Dibawah ini akan saya jabarkan 5 bentuk variasi pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Hasil belajar memacu pada terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Hasil belajar merupakan indikator untuk mengukur tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar. Indikator keberhasilan sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan tindakan belajar. Hasil belajar siswa di SMP Negeri 4 Garoga dalam melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli masih dikategorikan tidak baik, maka dari itu saya sebagai peneliti ingin memberikan variasi pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

2.3 Hipotesis

Suharsimi Arikunto (2010) hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis yang akan diajukan adalah : adanya pengaruh variasi pembelajaran terhadap hasil belajar *passing* bawah bola voli kelas IX SMPN 4 Garoga.

