

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori ✓

1. Konsep Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak merupakan faktor yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kebenaran mekanika tubuh, berpengaruh terhadap efisiensi penggunaan tenaga. Karena itu, pembinaan kualitas keterampilan gerak sama pentingnya dengan pembinaan kualitas daya fisik. Mengenai hal itu, Sugiyanto (2000 : 13) mengungkapkan tentang keterampilan gerak sebagai berikut, "Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan." ✓

Dari paparan di atas, jelas bahwa keterampilan gerak sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga, karena dengan menguasai keterampilan gerak yang baik dan benar, maka seseorang akan lebih tenang dalam bermain dan tidak akan cepat kehilangan tenaga.

Keterampilan gerak bisa didapat melalui proses belajar dan berlatih dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran pikir akan tingkatan keterampilan tertentu. Lamanya waktu latihan yang dibutuhkan oleh setiap individu berbeda-beda, ada yang membutuhkan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan karena faktor bakat dari setiap individu

berbeda-beda, ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang mempunyai bakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

Di atas penulis kemukakan, keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar dan berlatih. Oleh karena itu, pada bagian ini penulis kemukakan mengenai belajar atau berlatih keterampilan gerak, namun terlebih dahulu penulis kemukakan pengertian belajar itu sendiri.

Belajar pada hakikatnya adalah suatu proses, usaha atau kegiatan yang dilakukan seseorang secara sadar untuk memperoleh perubahan tingkah laku. Pengertian belajar dapat dilihat secara mikro maupun secara makro, dapat dilihat dalam arti luas ataupun terbatas/khusus, seperti dikemukakan Sardiman (2001 : 20) sebagai berikut, "Dalam pengertian luas belajar dapat diartikan sebagai "kegiatan psiko-fisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya."

Sejalan dengan pengertian di atas, Sardiman (2001 : 210) menyatakan bahwa belajar itu sebagai "serangkaian kegiatan jiwa raga, psiko-fisik untuk menuju ke perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang berarti menyangkut unsur cipta, rasa dan karsa, ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik."

Pendapat Sardiman di atas menunjukkan bahwa belajar merupakan sesuatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berpikir untuk mencari pengetahuan, melainkan juga menyangkut gerak tubuh dan emosi serta perasaan. Gagne dalam Sugiyanto (2000 : 33) mengemukakan bahwa aspek-aspek

kemampuan yang bisa ditingkatkan melalui belajar meliputi : “1) keterampilan intelektual, 2) kemampuan mengungkapkan informasi dalam bentuk verbal, 3) strategi berpikir, 4) keterampilan gerak, dan 5) emosi dan perasaan.”

Selanjutnya Sugiyanto (2000 : 35) mengemukakan pendapatnya mengenai pengertian istilah belajar sebagai berikut :

Di dalam istilah belajar terkandung pengertian-pengertian : 1) belajar adalah proses yang bisa menghasilkan, 2) belajar bisa menghasilkan perubahan-perubahan pada diri sendiri, 3) perubahan dalam belajar terjadi karena pengalaman, berbuat berulang-ulang atau berlatih, dan 4) perubahan yang terjadi karena belajar bisa bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama.

Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar bersifat menyeluruh dan merupakan hasil pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Hamalik (2001 : 27) tentang belajar sebagai berikut :

Menurut pandangan modern, belajar adalah proses perubahan tingkah laku berkat interaksi dengan lingkungan. Seseorang dinyatakan melakukan kegiatan belajar setelah ia memperoleh hasil, yakni terjadinya perubahan tingkah laku. Misalnya dari tidak tahu menjadi tahu dan tidak mengerti menjadi mengerti, dan sebagainya. Pada hakikatnya perubahan tingkah laku itu adalah perubahan kepribadian pada diri seseorang.

Dari beberapa batasan tersebut dapat disimpulkan bahwa belajar mempunyai karakteristik sebagai berikut : 1) belajar mengandung perubahan yang berkaitan dengan perubahan tingkah laku seseorang, 2) belajar merupakan hasil dari latihan atau pengalaman, 3) belajar harus dilakukan secara berulang-ulang agar lebih terampil dalam situasi tertentu, dan belajar itu merupakan upaya yang dilakukan secara sengaja. Sedangkan berlatih adalah mengulang-ulang gerakan menjadi lebih terampil(mahir).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang/siswa belajar dan berlatih *passing*, *smash*, dan *servis* dalam permainan bola voli dengan cara berulang-ulang, sistematis, dan terencana/terprogram, maka akan terjadi perubahan pada diri siswa yang tadinya tidak bisa *passing*, *smash*, dan *servis* menjadi bisa *passing*, *smash*, dan *servis* dengan baik dan benar.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa perubahan tingkah laku individu sebagai hasil belajar dan berlatih meliputi berbagai aspek, baik aspek jasmaniah atau rohaniah.

Sejalan dengan permasalahan dalam penelitian ini, berikut penulis kemukakan pengertian belajar gerak. Pengertian tentang belajar atau berlatih gerak ini tidak terlepas dari pengertian belajar pada umumnya seperti yang dikemukakan di bagian depan. Di bagian depan tadi sudah disinggung mengenai aspek-aspek kemampuan yang bisa ditingkatkan melalui belajar, misalnya belajar yang menekankan pada aktivitas berpikir bisa disebut belajar kognitif, belajar yang menekankan pada aktivitas emosi dan perasaan bisa disebut belajar afektif, dan belajar menekankan pada aktivitas gerak tubuh disebut belajar gerak.

Proses belajar gerak tidak sama dengan proses belajar kognitif dan afektif. Yang membedakannya adalah aspek-aspek yang dominan keterlibatannya dalam proses belajar. Yang dominan keterlibatannya dalam proses belajar kognitif adalah emosi dan perasaan, sedangkan yang dominan keterlibatannya dalam proses belajar gerak adalah aspek fisik dan psikomotor.

Sugiyanto (2000 : 94) mengemukakan bahwa, "Proses belajar gerak bisa dibahas melalui fase-fase belajar yang dilalui oleh belajar". Fase belajar gerak

keterampilan menurut Fitts dan Posner dalam Sugiyanto (2000 : 9 –4) terjadi dalam tiga fase belajar, yaitu : “1) fase kognitif, 2) fase asosiatif, dan 3) fase otonom.”

Fase kognitif merupakan fase awal dalam belajar gerak keterampilan. Pada fase ini, proses belajar diawali dengan aktif berfikir tentang gerakan yang dipelajari. Pelajar berusaha memahami dan mengetahui gerakan dan informasi yang diterimanya, baik informasi verbal maupun informasi visual. Pada saat menerima informasi verbal (berupa kata-kata), indera pendengar aktif berfungsi. Sedangkan pada saat menerima informasi visual (berupa contoh gerakan atau gambar gerakan), indera yang aktif berfungsi adalah indera pelihat. Informasi yang ditangkap oleh indera diproses dalam mekanisme perseptual yang berfungsi untuk mengungkap makna informasi. Dari fungsi ini pelajar bisa memperoleh tentang gerakan yang dipelajari.

Setelah proses gambaran tentang gerakan, maka gambaran tersebut diproses lagi ke dalam mekanisme pengambilan keputusan. Keputusan ini diwujudkan dalam bentuk rencana gerak, yang selanjutnya diproses dalam mekanisme pengerjaan. Dalam mekanisme pengerjaan terjadi pengorganisasian respon untuk dikirim sebagai komando gerak ke sistem muskular untuk diwujudkan menjadi gerakan tubuh, sehingga terwujudlah gerakan-gerakan. Dengan demikian, pada fase kognitif, pelajar belum bisa melakukan gerakan-gerakan dengan baik, pelajar akan mampu melakukan gerakan dengan lancar dan baik, jika ia melakukan atau mempraktekkannya secara berulang-ulang.

Fase asosiatif ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan. Pada fase ini pelajar mampu melakukan gerakan-gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Dengan mempraktekkan berulang-ulang pelaksanaan gerakan akan semakin menjadi efisien, lancar dengan keinginannya, dan kesalahan semakin berkurang. Karena itu, untuk meningkatkan penguasaan gerak diperlukan kesempatan yang leluasa untuk praktek berulang-ulang.

Pada fase asosiatif ini, pelajar merangkaian bagian-bagian gerakan menjadi rangkaian gerakan secara terpadu. Kegiatan ini merupakan unsur penting untuk menguasai berbagai gerakan keterampilan. Namun pada fase ini gerakan otonom, karena jika gerakan sudah merupakan gerakan yang otomatis akan sulit pembetulannya.

Fase otonom merupakan fase akhir dalam belajar gerak. Fase ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan. Pada fase ini pelajar melakukan gerakan secara otomatis. Namun pada fase ini pelajar harus tahu kesalahan gerak yang dilakukannya, sebab jika gerakan salah dilakukan melalui praktek berulang-ulang, sebab jika gerakan salah dilakukan melalui praktek berulang-ulang maka gerakan salah tersebut akan dilakukannya secara otomatis pula, karena gerakan sudah menjadi otomatis, maka untuk mengubah gerakan yang salah tersebut agak sulit. Dalam hal ini diperlukan ketekunan. Oleh karena itu, sejak awal pelajar harus sudah diarahkan melakukan gerakan-gerakan yang benar secara mekanik agar setelah mencapai fase otonom gerakannya benar-benar efisien.

2. Proses Belajar Mengajar Keterampilan Gerak

Proses belajar mengajar keterampilan gerak merupakan istilah yang tidak asing lagi dalam dunia pendidikan, terutama pendidikan jasmani dan kesehatan. Dalam istilah itu nampak ada tiga komponen yang perlu diartikan yaitu proses belajar, proses mengajar dan gerak. Proses belajar dilakukan oleh siswa (anak didik) dan proses mengajar dilakukan oleh guru (pengajar), sedangkan gerak merupakan objek garapan dari kedua proses tersebut. Proses belajar mengajar tidak dapat dipisahkan antara yang satu dengan yang lainnya. Bahkan masih banyak orang yang berpendapat bahwa kalau ada proses belajar tentulah ada proses mengajar.

Anggapan tersebut sekarang ini sebenarnya sudah kurang tepat lagi, karena belajar hakikatnya adalah interaksi antara individu dan individu dengan lingkungannya. Jadi, selama ada reaksi dari individu terhadap stimulus dan lingkungannya dapat dikatakan individu tersebut belajar. Dengan demikian, guru bukan satu-satunya sumber belajar, karena guru dalam proses belajar mengajar hanya bagian lingkungan siswa. Peran guru dalam proses belajar mengajar adaah sebagai pengelola, seperti diungkapkan Sardiman (2001 : 46) sebagai berikut :

Mengajar diartikan sebagai suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkan dengan anak, sehingga terjadi proses belajar. Mengajar dikatakan sebagai upaya menciptakan kondisi yang kondusif untuk berlangsungnya kegiatan belajar bagi para siswa, sehingga membantu perkembangan anak secara optimal baik jasmani maupun rohani, baik fisik maupun mental.

Dari kutipan tersebut, nampak bahwa lingkungan merupakan sumber belajar siswa dan tugas guru adalah mengorganisasi lingkungan serta

menghubungkannya dengan siswa sehingga terjadi proses belajar. Dalam hal ini lingkungan belajar adalah segala sesuatu yang ada di luar individu yang belajar, termasuk guru-guru, buku-buku, alat-alat pelajaran, dan lain-lain. Dengan demikian, meskipun guru bukan merupakan satu-satunya sumber belajar, tetapi kehadiran guru dalam proses belajar mengajar adalah penting.

Proses belajar gerak tidak hanya melibatkan aspek fisik saja, tetapi juga melibatkan aspek psikhis. Misalnya agar dapat melakukan gerak, terlebih dahulu seseorang harus memahami konsep gerak baik diperoleh melalui pengalaman langsung (melihat atau mengamati gerakan yang sedang dipelajari yang dilakukan oleh model yang betul-betul piawai secara langsung maupun melalui media audio visual dan mencoba melakukannya sendiri) maupun tak langsung (memahami konsep gerakan yang dipelajari melalui penjelasan guru dengan bantuan media audio visual tanpa mencoba melakukannya sendiri).

Dalam kaitannya dengan proses belajar mengajar dapat dinyatakan bahwa objek dari upaya belajar mengajar gerak adalah perilaku gerak manusia, sehingga dapat dikatakan proses belajar gerak adalah perubahan perilaku gerak akibat pengalaman dan latihan yang relatif menetap. Pada akhirnya dapat disimpulkan bahwa proses belajar mengajar gerak adalah upaya yang disengaja untuk mengubah perilaku individu dalam melakukan gerakan yang benar.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Gerak

Untuk menguasai keterampilan gerak, ada beberapa faktor yang mempengaruhi penguasaan keterampilan tersebut yaitu faktor keturunan, pengalaman pada masa anak-anak, tujuan pribadi, lingkungan dan faktor sosial.

Singer, Robert N, (1980:29) menjelaskan bahwa, "*Many factors apperently contribute to the skilled performeance of any task. Genetices, childhood experiencies, personal goals, environmental, influences, and other interaction lead to the state of excellence*". Dari kutipan tersebut jelaslah bahwa terdapat beberapa faktor yang memegang peranan penting dalam usaha untuk menguasai keterampilan gerak.

Keturunan erat sekali hubungannya dengan bakat murid/siswa yang dibawa sejak lahir. Tentunya bakat masing-masing siswa tidak sama, dengan adanya perbedaan bakat pada diri siswa diharapkan seorang guru olahraga mengetahui perbedaan tersebut, sehingga memudahkan dalam mengembangkan bakat yang berhubungan dengan olahraga yang perwujudannya dapat dilakukan di sekolah melalui proses belajar mengajar.

Siswa yang semasa kecil suka bermain bola voli tentu sudah mempunyai bakat dalam bidang permainan tersebut. Apabila seorang guru memberikan teknik-teknik yang berhubungan dengan permainan bola voli di sekolah misalnya, maka anak tersebut tidak akan mendapatkan kesulitan yang besar untuk dapat mempelajari teknik tersebut dibandingkan dengan siswa yang belum pernah bermain bola voli atau pengalamannya kurang di masa kanak-kanak.

Lingkungan belajar yang baik dan didukung oleh sarana dan prasarana yang cukup memadai sehingga dapat menunjang dalam mencapai tujuan belajar. Dengan demikian pengaruh sarana dan prasarana atau lingkungan menentukan keberhasilan dalam belajar, khususnya dalam belajar keterampilan gerak sangatlah besar pengaruhnya. Sarana dan prasarana yang memadai, akan menunjang

peningkatan kualitas olahraga pendidikan di lembaga pendidikan formal atau di sekolah.

Motivasi dalam diri anak akan menunjukkan untuk belajar keterampilan gerak merupakan modal utama yang akan membina kemampuan belajarnya. Motivasi ini bersumber pada intrinsik yang dimiliki oleh siswa. Dorongan dari dalam diri siswa dalam bentuk kemauan belajar keterampilan gerak ini hanya akan terjadi dan berkembang jika siswa yang bersangkutan mempunyai tujuan, memahami dan mengerti bahwa keterampilan gerak yang dipelajarinya itu benar-benar bermanfaat bagi bekal dirinya.

Selain faktor-faktor yang dijelaskan di atas, juga terdapat faktor lain yang mempengaruhinya, yaitu faktor kelelahan. Dalam proses belajar keterampilan gerakan terjadi adanya kelelahan, di mana proses tersebut ditimbulkan oleh proses koordinasi fungsi syaraf otot baik yang tingkat dasar maupun yang tingkat lanjut, dan pada dasarnya koordinasi fungsi syaraf otot tersebut adalah refleks bersyarat. Dalam mengajar untuk menjadikan refleks bersyarat ada batas yang tidak boleh dilanggar yaitu repetisi atau pengulangan yang tidak boleh menyebabkan terjadinya kelelahan pada salah satu atau beberapa otot-otot yang bersangkutan. Karena hal itu akan menyebabkan hilangnya refleks bersyarat sebagian atau seluruhnya tergantung pada berapa lama refleks bersyarat itu dimiliki. Hal ini dijelaskan oleh Giritwijoyo (1984:26) yang menyatakan bahwa: "Refleks bersyarat yang telah dimiliki sejak lama dan tetap dipelihara/dilatih akan hilang 50 % dengan datangnya kelelahan. Sedangkan refleks bersyarat yang baru dimiliki akan

hilang 100 % dengan datangnya kelelahan, inilah apa yang biasa disebut rusaknya teknik oleh datangnya kelelahan”.

Berdasarkan uraian yang diungkapkan oleh Giriwijoyo, penulis menyimpulkan bahwa, faktor kelelahan secara fisiologis berpengaruh terhadap tingkat penguasaan keterampilan gerak siswa. Proses belajar gerak akan menjadi kurang baik atau rusak apabila terjadi adanya kelelahan, sehingga akan menimbulkan penyimpangan gerak, yaitu penyimpangan koordinasi pola-pola gerakan yang dipelajari. Oleh karena itu, langkah utama untuk menghilangkan terjadinya kelelahan adalah dengan cara memberikan suatu metode atau bentuk latihan praktek yang sesuai, yaitu metode atau bentuk-bentuk latihan praktek yang menunjang terhadap kemudahan dan penguasaan keterampilan siswa belajar, sehingga pola-pola gerakan akan mudah dikuasai. Berdasarkan uraian tersebut penulis mencoba meneliti pengaruh pendekatan taktis terhadap hasil latihan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli.

4. Konsep Permainan Bola Voli

a. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bolavoli merupakan salah satu jenis cabang olah raga permainan yang terus berkembang, sudah sangat dikenal dan disukai oleh masyarakat luas. Hal ini terlihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan antar klub yang dilaksanakan di tingkat daerah sampai di tingkat nasional. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli Bachtiar dkk. (2001: 1.15) mengemukakan bahwa,

Jika kita amati perkembangan bola voli ini dari masa ke masa selalu meningkat. Hal ini disebabkan oleh karena: 1) olahraga bola voli dapat

menjadi olahragarekreasi bagi setiap orang dengan basis massa yang luar biasa; 2) olahraga bola voli dapat menjadi olahraga tontonan yang mempesona, menggairahkan dan menarik hati penonton; 3) olahraga bola voli cocok bagi anak-anak. Pengembangan olahraga ini di sekolah maupun di luar sekolah akan dapat memikat para remaja. Dengan demikian masa depan perkembangan bola voli akan tetap cerah, popularitasnya akan terus meningkat.

Selain hal tersebut di atas juga permainan ini mudah dilakukannya dan alat yang digunakannya pun tidak banyak macamnya, sesuai dengan ciri khas permainan bolavoli seperti yang dikemukakan oleh PBVSI (1995: 3) sebagai berikut.

Permainan bolavoli adalah suatu olahraga beregu dimainkan oleh dua regu dalam tiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari permainan itu adalah agar setiap regu melewati bola secara teratur (baik) melalui atas net sampai bola menyentuh lantai (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. Posisi bola pada saat mulainya bermain berada pada pemain kanan baris belakang. Ia melakukan servis, pukulan bola itu melewati atas net ke daerah lapangan lawan. Masing-masing regu berhak memainkan bola 3 x pantulan atau sentuhan (kecuali perkenaan waktu membendung) untuk mengembalikannya ke daerah lawan. Seorang pemain (kecuali pembendung) tidak diperkenankan memainkan (memukul) bola 2 x berturut-turut. Pemain memainkan bola di udara berlangsung secara teratur sampai bola tersebut menyentuh lantai, bola ke luar atau satu regu mengembalikan bola secara baik. Dalam permainan bolavoli, hanya regu yang sedang melakukan servis mendapat satu angka (kecuali dalam set penentu). Apabila regu penerima memenangkan dalam memainkan bola akan mendapat giliran servis (dalam set penentuan juga mendapat satu angka) dan tiap pemain melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Menurut Bachtar, dkk. (2001: 1.16), "permainan bola voli adalah permainan beregu di mana melibatkan lebih dari satu orang pemain misalnya bola voli pantai dari dua orang pemain tiap regu, bola voli sistem internasional tiap regu terdiri dari enam pemain".

Kedua kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli bersifat beregu, sehingga keberhasilan untuk bermainnya banyak ditentukan oleh kerjasama pemain yang terdiri atas enam orang pemain. Prinsip permainan ini cukup sederhana, yakni memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan. Sedangkan tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan, dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Dengan demikian jelas bahwa permainan bola voli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak. Namun demikian setiap regu harus memiliki pemain yang memiliki teknik, fisik, taktik, dan mental yang memadai, serta kerja sama yang baik antara para pemain.

Untuk berlangsungnya permainan ini dengan baik, masing-masing pemain dari setiap regu harus memiliki keterampilan di dalam memainkan bola serta kerjasama yang baik. Keterampilan memainkan bola dan kerja sama yang baik sangat diperlukan untuk memenangkan pertandingan.

Keterampilan memainkan bola secara individu tidak akan ada artinya jika tidak dipadukan dengan kerja sama yang baik antaranggota tim/regu. Terjadinya kerja sama antarpemain dalam suatu pertandingan memungkinkan regu tersebut memenangkan pertandingan. Ini berarti, prinsip kerjasama antarpemain sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki sikap toleransi, saling percaya, dan rela berkorban untuk menjaga kekompakan regu.

Permainan bola voli tidak akan berlangsung jika tidak ada peraturan-peraturan yang mengaturnya, sebagaimana diungkapkan Bachtiar, dkk. (2001:

1.17), "Permainan bola voli akan dapat berlangsung jika ada peraturan-peraturan yang mengatur baik mengenai bola, net, perlengkapan dan lapangan yang dipergunakan, cara memainkan bola oleh pemain, wasit dan ofisial pertandingan yang membantu, sehingga permainan dapat berjalan dengan lancar".

Permainan bola voli di sekolah berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

b. Teknik-teknik Permainan Bola Voli

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan yang diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas enam orang pemain yang harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut.

Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Menurut Bautelsthal (1999 : 9), aspek teknik meliputi "(1) Service; (2) Pas Bawah; (3) Pas Atas; (4) Smash; (5) Bendungan; dan (6) Pertahanan".

Sejalan dengan pendapat tersebut di atas, Ma'mun dan Subroto (2001: 51) mengemukakan bahwa keterampilan teknik terdiri atas beberapa teknik dasar, seperti tersebut di bawah ini:

- 1) Servis, fungsinya untuk mengawali permainan;
- 2) Passing, fungsinya untuk menerima/memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu;
- 3) Umpan, fungsinya untuk menyajikan bola kepada teman seregu sesuai dengan keinginannya sehingga teman seregu tersebut dapat melakukan serangan dengan sempurna;
- 4) Spike, fungsinya untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan disebrangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna;

- 5) Block atau block, fungsinya untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan; dan Recieve, menjaga bola menyentuh lantai

Karena permainan bola voli bersifat beregu, maka keberhasilan untuk bermainnya banyak ditentukan oleh kerjasama pemain yang terdiri atas enam orang pemain. Prinsip permainan ini cukup sederhana, yakni memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan. Sedangkan tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan, dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri.

Untuk menunjang keberhasilan bermain bola voli, setiap regu harus beranggotakan para pemain yang memiliki teknik, fisik, taktik dan mental yang memadai. Sudah barang tentu suatu kerjasama regu tidak dapat di bina apabila para pemainnya kurang menguasai teknik dasar permainan bola voli.

Kepentingan penguasaan teknik pass bola voli membawa konsekuensi bahwa teknik itu harus dipelajari oleh pemain sejak dini. karena itu, para pemula atau pemain yang baru belajar bola voli mengawali belajarnya dengan teknik pass. Hal itu sejalan dengan pendapat Maryanto (1998:93) sebagai berikut "Penggunaan teknik passing merupakan modal dasar untuk bisa bermain, kendati tanpa teknik smes maupun block, permainan bisa berlangsung. Permainan bola voli yang berlangsung dengan menggunakan teknik passing semata".

Jadi ternyata bahwa pada tingkat pemula, umumnya angka kemenangan atau kekalahan dalam bola voli adalah hasil tidak efektifnya penguasaan bola, selama teknik penguasaan bola tidak dikuasai, servis akan mendominasi permainan dan persiapan yang baik dari spike dan bendungan tidak dilakukan

secara efektif. Penguasaan bola perlu dipertimbangkan sebagai faktor utama dalam keberhasilan permainan bola voli. Hal yang sama dikemukakan oleh Mariyanto (1998:194) bahwa “passing bawah merupakan salah satu unsur yang sangat penting didalam permainan bola voli. Suatu team mempunyai kemampuan dan menguasai teknik passing secara baik termasuk kemampuan passing bawah”.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik bermain bola voli cukup beragam sesuai dengan tuntutan permainannya. Bagi para pemula tekanan belajar bola voli lebih difokuskan untuk penguasaan teknik passing karena kepentingan dalam permainan cukup dominan, baik untuk mewujudkan serangan maupun bertahan.

c. Teknik Dasar Pass-bawah dalam Permainan Bolavoli ✓

Pass bawah adalah penerimaan bola dengan gaya menggali. Teknik pass bawah merupakan satu-satunya cara untuk menerima service yang sulit atau serangan lawan, karena dengan teknik pass bawah ini kita masih memiliki kesempatan mengarahkan bola sesuai kehendak kita.

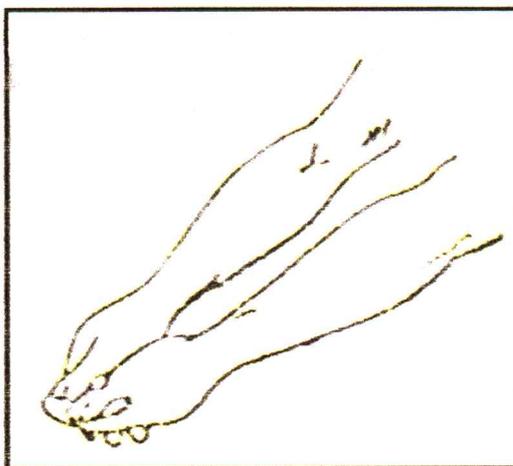
Teknik pass bawah dapat dilakukan dengan dua tangan dan satu lengan, hanya saja teknik pass bawah dengan satu tangan hendaknya hanya dilakukan bila terpaksa atau tidak mungkin untuk melakukan pass bawah dua tangan, misalnya bola yang jatuh disebelah kanan dan kiri badan dan cepat datangnya”. ✓

Mengingat pentingnya passing tersebut di dalam permainan bola voli maka suatu tim secara kelompok atau individual, supaya dapat dilatih dengan seksama. Untuk mengembangkan passing bawah seorang pemain harus benar prinsip dasar

dari teknik passing bawah tersebut. adapun prinsip-prinsip dalam melakukan teknik passing bawah, Maryanto (1996: 124) menjelaskan sebagai berikut.

1) Sikap permulaan

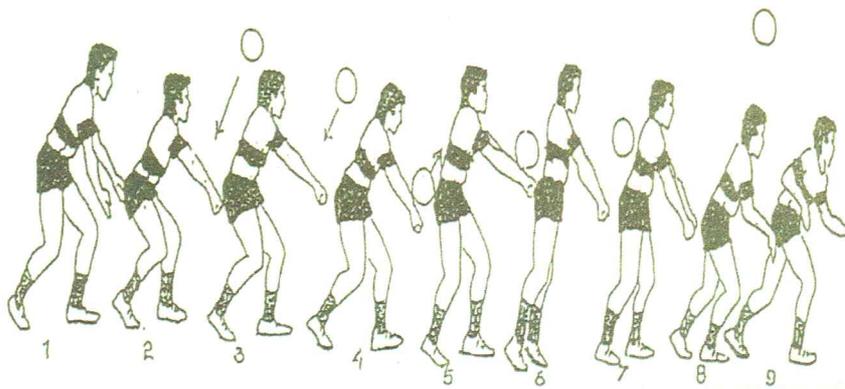
Pemain mengambil sikap siap normal. Pada saat tangan akan kontak dengan bola, tangan dan lengan diturunkan, serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan, siku dan kedua lengan harus selalu lurus dan merupakan suatu pangkal pemukul. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2.1 di bawah ini.



Gambar 2.1 Sikap Tangan Memukul pada Passing Bawah
(Maryanto (1996: 124))

2) Sikap Saat Perkenaan

Pada saat tangan akan kontak dengan bola, pada bagian sebelah atas bagian tangan mengambil posisi sedemikian sehingga badan berada pada keadaan menghadap pada bola. Pada saat bola berada pada jarak yang tepat maka lengan segera diayunkan dari arah bawah ke atas depan. Pada saat mengayun bola, tangan telah berpegang yang satu dengan yang lain. Perkenaan bola harus diusulkan tepat



Gambar 2.3 Sikap akhir gerakan passing bawah (Maryanto (1996: 124))

d. Kesalahan Umum dalam Melakukan Passing Bawah

Kesalahan umum pada pelaksanaan passing bawah (Maryanto, 1996: 205)

yaitu :

- a. Lengan memukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit akibatnya bola berputar dan menyelewengkan arahnya.
- b. Terlalu banyak gerakan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak go.
- c. Perkenaan bola kepada kepala telapak tangan
- d. Kurang sejajar dari dua lengan bawah sebagai pemukul
- e. Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan dan kaki.
- f. Terlalu explosit gerakan ayunan secara keseluruhan sehingga bola lari jauh menyeleweng.
- g. Kurang menekuk lutut pada langkah persiapan pelaksanaan
- h. Perkenaan bola pada lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada) sehingga bola arahnya ke atas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan passing.
- i. Bola tinggi yang sebenarnya diambil dengan passing atas, mengapa pengambilan dilakukan dengan passing bawah.
- j. Terlambat melangkah ke samping atau ke depan agar bola selalu berkurang di depan badan sebelum persentuhan bola dengan lengan pemukul.
- k. Pemain malas melakukan passing bawah atas terutama pada wanita setelah menguasai passing bawah.
- l. Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan datangnya

- m. bola (cepat, lambat, berputar atau tidak keadaan bola yang datang).
- n. Lengan pemukul digerakkan dua kali
- o. Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu

5. Pendekatan Taktis

Pendekatan taktis menurut Subroto (2001 : 2) merupakan “salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam pembelajaran taktik permainan dan teknik dasar olahraga permainan. Pendekatan ini menekankan bagaimana membelajarkan konsep bermain sekaligus juga meningkatkan dan mengembangkan keterampilan teknisnya.”

Mengenai tujuan pendekatan taktis Subroto (2001 : 3) mengemukakan bahwa tujuan mengajar atau melatih dengan pendekatan taktis bagi siswa adalah : “a) penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik permainan dengan perkembangan ketrampilan, b) memberikan kesenangan dalam beraktivitas, c) memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain.”

Kutipan di atas dapat penulis simpulkan bahwa pendekatan taktis dalam pembelajaran atau pelatihan dapat meningkatkan kemampuan penguasaan siswa bermain melalui keterkaitan antara taktik dengan perkembangan permainan, memberikan kesenangan kepada siswa melalui aneka ragam aktivitas dan memudahkan siswa memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan cepat dan tepat dalam bermain.

Hal ini dipertegas oleh pendapat Subroto (2001 : 1) sebagai berikut, “Karena struktur kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia bercorak ke cabang olahraga dan berisi keterampilan beberapa cabang olahraga dan berisi

keterampilan beberapa cabang olahraga, pendekatan taktis dalam pengajaran permainan tepat digunakan pendekatan menekankan, bagaimana membelajarkan anak untuk memahami konsep bermain.”

Pada kenyataan di sekolah, pendekatan yang diterapkan dalam pembelajaran pada umumnya berorientasi pada keterampilan teknik untuk pembelajaran olahraga permainan. Pendekatan seperti itu ternyata menekankan pada aspek penguasaan teknik. Misalnya dalam pembelajaran bola voli, sering terjadi pada siswa dihadapkan pada tugas berlatih berulang-ulang pada teknik serve, passing dan sebagainya dengan tujuan agar otomatisasi gerakan tercapai. Jika hanya untuk kepentingan penguasaan teknik, pendekatan ini tentunya tidak salah, tetapi untuk kepentingan menerapkan dan mengembangkan teknik secara cepat sesuai dengan situasi permainan tidak akan tercapai. Biasanya siswa merasakan bahwa latihan berulang-ulang yang terlepas dari suasana bermain sungguh membosankan dan kurang sesuai dengan kenyataan ketika melakukan permainan yang sesungguhnya.

Dengan menerapkan pendekatan taktis dalam pelatihan pembelajaran olahraga permainan, memungkinkan siswa dapat belajar dan berlatih dalam situasi bermain sehingga akan memperoleh kesenangan pada saat dia mengikuti proses belajar mengajar keterampilan teknik, dan ia dapat menerapkan teknik yang dipelajarinya dalam situasi bermain yang sesungguhnya. Kesenangan yang diperolehnya melalui bermain dapat menjadi motif yang meningkatkan semangat belajarnya.

Dalam situasi bermain yang sesungguhnya biasanya siswa (pemain) bola voli dihadapkan pada pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Misalnya, apa yang harus dilakukan pada saat diumpan oleh teman, atau pada saat bola meluncur ke arah dirinya di depan, samping, belakang atau atas. Situasi seperti itu dapat merangsang dan meningkatkan kemampuan berpikir pada siswa. Hal ini menuntut siswa mampu memecahkan masalah. Dengan demikian, proses pembelajaran yang menggunakan pendekatan taktis itu melibatkan pemahaman dan penghayatan yang mendalam terhadap situasi permainan.

Dalam melakukan suatu permainan, pemain dituntut mampu menggunakan kecakapan, keterampilan, pengetahuan dan lainnya yang diperoleh dari suatu pengalaman dan latihan ke dalam situasi lain yang baru. Pengalihan kecakapan dalam proses pembelajaran permainan akan terjadi jika permainan yang baru mirip dengan permainan yang telah dimilikinya. Karena itu salah satu fokus dari pembelajaran taktis adalah untuk membantu siswa agar mampu mengalihkan pemahaman bermain dari satu jenis permainan ke permainan yang lainnya.

Dari paparan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa pendekatan taktis dapat diterapkan dalam pembelajaran atau pelatihan olahraga permainan karena melalui pendekatan yang mirip dengan permainan yang sesungguhnya, minat dan kegembiraan siswa akan meningkat. Selain itu, siswa yang memiliki kemampuan teknik rendah pun akan termotivasi mau melakukan kegiatan belajar karena pendekatan ini tidak menekankan pada keterampilan teknik, tetapi lebih kepada pengembangan taktik atau pemecahan masalah. Memperdalam pemahaman bermain akan meningkatkan kemampuan mengalihkan pemahaman secara lebih

efektif, dari penampilan dalam satu permainan ke dalam permainan lainnya dan dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan aktivitas dan situasi yang baru.

6. Pendekatan Taktis dalam Latihan Olahraga Permainan Bola Voli.

Sejalan dengan konsep pembelajaran taktis seperti dikemukakan pada bagian sebelumnya, pendekatan taktis dapat diterapkan dalam latihan olahraga permainan bola voli. Sebagai pengelola kegiatan pembelajaran, dan pelatihan guru yang menerapkan pendekatan taktis dalam pembelajaran bola voli, harus mempersiapkan model pembelajarannya dengan baik agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan mudah sehingga tujuan pembelajaran yang sudah ditentukan tercapai dengan baik.

Ma'mum dan Toto Subroto (2001 : 81) menjelaskan bahwa, "dalam merencanakan model pembelajaran dengan menggunakan pendekatan taktis, guru sebaiknya merancang kondisi bermain yang pengaruh pada pertanyaan yang menuntut siswa berpikir secara taktis."

Berikut ini penulis kemukakan contoh pembelajaran dan pelatihan teknik pass bawah dalam permainan bola voli. Dalam pembelajaran tersebut, kita dapat melakukan kegiatan pembelajaran dan latihan dengan sebuah permainan 3 lawan 3 di lapangan yang dimodifikasi dengan cara memperkecil ukuran lapangan. Permainan diawali dengan lemparan bebas. Dalam hal ini siswa diharapkan dapat memecahkan masalah dengan melakukan umpan ke atas untuk menyerang. Kondisi seperti ini mengidentifikasi fokus dari latihan keterampilan teknik pass bawah bola voli sebagai bagian dari upaya memainkan bola kembali di lapangan

yang identik dengan permainan sesungguhnya. Modifikasi keterampilan teknik pass bawah bola voli dengan lemparan bola bertujuan untuk mengawali permainan dan mempermudah jalannya permainan.

Pembelajaran dan pelatihan di atas adalah model formasi dasar segitiga. Formasi dasar segitiga ini merupakan acuan untuk menata latihan. Dalam penerapannya, pemain memenuhi tiga peran yang digambarkan sebagai *inisiator*, *performer*, dan *follow through player*. Inisiator mulai dilatih dengan keterampilan atau stimulus keterampilan dari permainan seperti umpan dan servis. Berlatih sebagai inisiator membantu tempo permainan dalam latihan dan dapat membantu intensitas percobaan bagi *performer*. *Performer* pemain pertama terfokus pada latihan. *Follow through* dapat juga beraksi sebagai target, untuk menghentikan/mendapat bola atau melaksanakan keterampilan taktis berikutnya yang logis sesuai dengan prinsip permainan. Pada tahap berikutnya pemain inisiator adalah tosser, performer adalah pengumpan dan pemain follow through adalah pemukul. Formasi dasar segitiga ini dapat pula dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan yang kontekstual pada siswa dengan memperhatikan keadaan sarana dan prasarana yang tersedia.

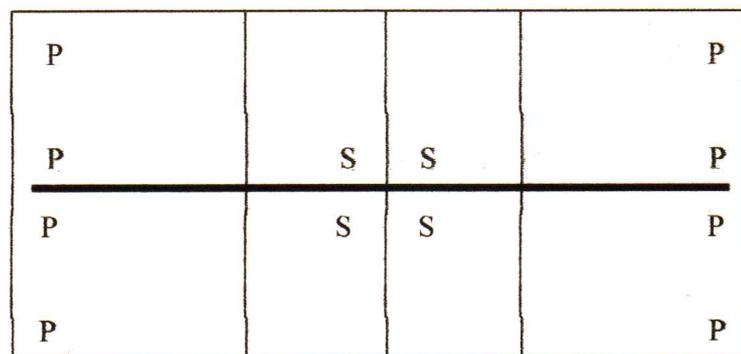
Pendekatan taktis ini dapat dilakukan di lapangan bola voli dengan menggunakan net secara langsung tempo dan alur permainan terstimulasikan dengan baik. Dalam pelaksanaannya teknik yang dipelajari dilakukan secara berurutan, yaitu pass bawah dan umpan ke target, servis dan menerima servis target, pass umpan-pukul, atau kombinasi keterampilan lain yang tergambarkan di dalam permainan. Latihan pass bawah dalam model pembelajaran taktis seperti ini

adalah untuk membantu siswa sadar tentang bagaimana melakukan/memberikan umpan untuk menyerang.

Berikut ini penulis kemukakan contoh program untuk model pendekatan taktis untuk pass bawah dalam permainan bola voli menurut Ma'mun dan Toto Subroto (2001 : 87).

Masalah taktis	: Persiapan serangan
Fokus pendekatan	: Posisi dasar dan pass bawah
Tujuan	: Pass bawah tepat ke posisi pengumpan
Permainan	: 3 vs 3
Tujuan Aktivitas	: Mempersiapkan bola untuk serangan
Kondisi	: Lapangan terbatas dan pendek; permainan diawali dari lambungan bola atau free ball. Free ball bergantian dari rotasi setelah setiap rally. Menggunakan lebih dari tiga pukulan ke sisi.

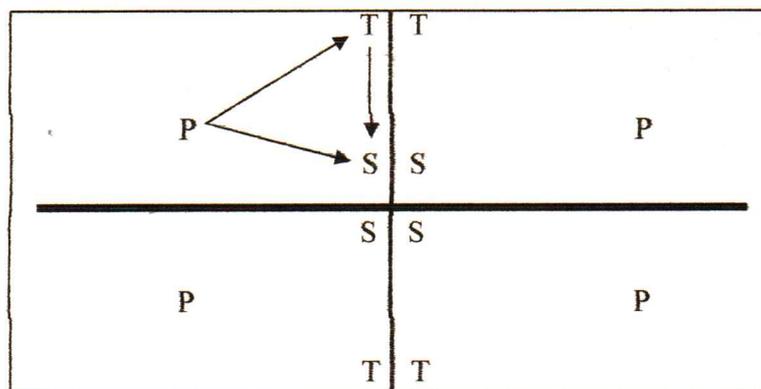
Untuk lebih jelasnya dapat penulis ilustrasikan pada gambar 2.4 Sebagai berikut :



Gambar 2.4 Bentuk Formasi Segitiga (Ma'mun dan Toto Subroto (2001 : 87))

- Tugas latihan : Latihan pass bawah formasi segitiga
- Tujuan aktivitas : Dua atau tiga kali pass bagus sebelum rotasi. Pass bagus adalah bola jatuh satu langkah dari tosser.
- Kondisi : Tosser melambungkan bola di daerahnya sendiri, kemudian pass ke pengoper. Pengoper pass bawah ke pengumpan. Pengumpan menangkap bola dan dikembalikan ke tosser dengan cara bola dipantulkan ke lantai.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.5 Berikut ini.



Gambar 2.5 Bentuk Permainan Formasi segitiga (Ma'mun dan Toto Subroto (2001 : 87))

- Keterangan : P = Pengoper
Lapangan = Pembatas
- S = Pengumpan
T = Tosser

Begitu seterusnya model ini dikembangkan sesuai dengan kebutuhan (tujuan, materi dan karakteristik).

B. Penelitian yang Relevan ✓

Pendekatan taktis pernah diteliti oleh Ining Nurmaningsih, mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi angkatan 2003 kelas karyawan. Ining meneliti tentang : “Pengaruh Pendekatan Taktis terhadap Keterampilan Pass Atas dalam permainan bola voli”. Sedangkan penulis meneliti tentang : “Pengaruh Latihan Pasing Bawah dengan menggunakan Pendekatan Taktis terhadap Keterampilan Pass Bawah dalam Permainan Bola Voli pada siswa anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2014/2015”.

Ining mengungkapkan bahwa, melalui pengujian hipotesis secara statistic, hipotesis tersebut diterima yang menyatakan bahwa pendekatan taktis berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan pass atas dalam pembelajaran permainan bola voli. ✓

C. Anggapan Dasar ✓

Anggapan dasar atau asumsi dasar diperlukan dalam suatu penelitian, terutama berguna untuk menjadi dasar perumusan hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini. Sehubungan dengan anggapan dasar tersebut, Arikunto (2002 : 58) mengemukakan sebagai berikut : “Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”. ✓

Berdasarkan penjelasan di atas, maka yang menjadi anggapan dasar dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Dari pelatihan yang dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan yang tepat akan diperoleh hasil yang memuaskan. Pendekatan taktis merupakan salah satu pendekatan yang tepat diterapkan dalam pelatihan olahraga permainan.
2. Pendekatan taktis dalam pembelajaran maupun pelatihan permainan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan taktis yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan yang sesungguhnya.

Subroto (2001 : 8) mengemukakan bahwa, “Melalui pendekatan yang mirip dengan permainan sesungguhnya, minat dan kegembiraan seluruh siswa akan meningkat. Secara khusus, bagi siswa yang memiliki kemampuan teknik rendah, pendekatan ini tepat Karena tidak menekankan pada keterampilan teknik, yang diutamakan adalah pengembangan taktik, atau pemecahan masalah.”

3. Peningkatan pengetahuan taktis sangat penting bagi siswa untuk menjaga konsistensi keberhasilan pelaksanaan keterampilan gerak gerak teknik yang sudah dimilikinya. Pengembangan pengetahuan mengenai hal-hal yang harus dilakukan dalam permainan merupakan langkah pertama yang positif untuk meningkatkan keterampilan bermain.
4. Memperdalam pemahaman bermain akan meningkatkan kemampuan, mengalihkan pemahaman dari penampilan dalam suatu permainan ke dalam permainanlainnya secara lebih efektif. Kemampuan mengalihkan ini meningkatkan pengalihan pemain untuk meningkatkan permainanya berupa

kemampuan beradaptasi dengan aktivitas dan situasi yang baru, manakala diperlukan.

D. Hipotesis ✓

Hipotesis menurut Arikonto (2002 : 64) adalah “suatu teori sementara yang kebenarannya masih perlu diuji (di bawah kebenaran).” Mengacu kepada anggapan dasar dan pengertian hipotesis di atas, maka hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini sebagai berikut : “Latihan *Passing* bawah dengan Menggunakan pendekatan taktis berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan pass bawah dalam permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2014/2015.” ✓