

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani

Pada dasarnya pendidikan jasmani menurut (Triwijayanto, 2013) yakni suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang digambarkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan pengetahuan, keterampilan motorik, aktif, bersifat sportif, kecerdasan emosi dan berperilaku hidup sehat. Sedangkan menurut (Mulyanto, 2014) pendidikan jasmani termasuk proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak, dimana pembelajaran jasmani mengajarkan untuk bergerak agar gerakan yang diperoleh dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Ciri-ciri dari pendidikan jasmani yaitu belajar melalui pengalaman gerak guna mencapai tujuan pengajaran yang melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain dan juga olahraga. Adapun tujuan dari pendidikan jasmani yaitu untuk pembentukan anak, salah satunya nilai atau sikap, fisik, keterampilan maupun kecerdasan. Sehingga peserta didik akan dewasa dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan definisi menurut (Widyatama, 2021).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani yakni pendidikan yang melibatkan aktifitas fisik guna memperoleh keterampilan dan kemampuan jasmani. Dimana pendidikan jasmani termasuk bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia.

2. Gerak Dasar Permainan Bola Voli

Olahraga termasuk mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Salah satu cabang olahraga yang digemari banyak orang yaitu olahraga bola voli. Pada tahun 1895, permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan. Bola voli termasuk permainan beregu, yang dalam satu regu maupun pemain satu sama lain harus saling bahu membahu membentuk regu yang kompak. Sehingga penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara perorangan sangat diperlukan. Adapun gerak dasar permainan bola voli ada empat yaitu (1) Passing, (2) Serve (servis), (3) Spike, dan (4) Block (blok).

1) Passing

Adapun teknik memberikan umpan kepada rekan setim disebut dengan passing. Passing dalam permainan bola voli ada 2 jenis, yakni passing atas dan bawah. Passing atas dilakukan ketika bola berada di atas dahi pemain. Passing atas biasanya digunakan untuk membangun serangan sehingga rekan satu tim bisa melakukan smash atau spike. Untuk melakukannya passing atas yaitu (1) Seorang pemain harus berdiri dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk sedikit, (2) Ketika bola berada di atas badan, maka posisikan kedua lengan di atas dahi dengan jari-jari pada telapak tangan merenggang membentuk sebuah mangkuk, (3) Kedua siku atau pergelangan kemudian ditekuk sedikit, (4) Setelah bola menyentuh jari-jari tangan, lambungkan bola dengan cara mendorongnya. (5) Saat mendorong bola, lutut dan pinggul dinaikkan hingga tumit terangkat sedikit.

Sedangkan passing bawah dilakukan dengan cara merapatkan kedua lengan. Selanjutnya salah satu telapak tangan menggenggam telapak tangan lainnya hingga kedua ibu jari sejajar. Passing bawah biasanya digunakan untuk memberi umpan kepada rekan setim atau menerima servis dari lawan.

Teknik dasar passing bawah sering juga disebut dengan istilah bola pertama, yang diartikan sebagai bola sentuhan awal untuk memulai penyerangan. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mempraktikkannya yaitu konsentrasi, sentuhan dengan pergelangan tangan, kecepatan bola dan juga arah bola.

2) Serve (servis)

Servis disebut dengan serangan pertama yang dilakukan oleh salah satu tim dengan menggunakan sistem permainan rally point. Melakukan servis menjadi kunci awal dari keberhasilan serangan, sehingga servis dalam permainan bola voli ada 3 yaitu servis bawah, servis atas dan *jump serve* (servis sambil melompat).

Servis bawah dilakukan ketika pemain memukul bola dengan satu tangan di bawah atau sejajar pinggang agar bola melambung melewati net. Servis tersebut sering digunakan oleh pemain wanita dan pemain pemula, sebab dinilai sebagai salah satu servis yang mudah.

Sedangkan servis atas dilakukan dengan melambungkan bola ke atas kepala pemain sebelum dipukul hingga melewati net. Teknik tersebut digunakan untuk membuat bola menukik tajam ke bidang permainan lawan. Teknik tersebut membutuhkan skill yang lebih tinggi dibandingkan servis bawah.

3) Spike (smash)

Spike merupakan bagian yang paling menantang dalam teknik dasar olahraga bola voli, sebab harus memaksimalkan kekuatan tangan untuk menghasilkan pukulan yang keras. Spike atau smash biasanya dilakukan untuk menghasilkan poin dengan cara menjatuhkan bola lewat pukulan yang tajam dan menukik.

Salah satu teknik dasar yang dilakukan saat smash, yaitu (1) Berdiri dengan salah satu kaki yang berada lebih kebelakang dari kaki lainnya, (2) Ambil 2 sampai 4 langkah kedepan sebagai ancang-ancang, (3) Setelah itu, tangan sedikit diayunkan ke belakang dan posisi badan semakin lama semakin menunduk untuk mempersiapkan lompatan, (4) Saat sudah sampai di depan net dan bola sudah berada di depan tubuh, hentakkan kedua kaki secara bersusulan, lalu melompatlah setinggi bola, (5) Posisikan tangan yang akan digunakan untuk memukul untuk mulai terayun ke depan, (6) Posisi punggung sedikit menekuk ke belakang, (7) pada titik tertinggi lompatan, mulai pukul bola dengan arah pukulan yang bisa disesuaikan menggunakan gerakan pergelangan tangan, (8) Saat memukul, lengan terjulur sedangkan tangan terbuka.

4) Block (blok)

Blocking merupakan salah satu teknik dasar olahraga bola voli, yang dilakukan dengan mengangkat lengan setinggi mungkin di atas jaring, demi menghalangi datangnya bola yang dipukul musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net. Teknik dasar dalam olahraga ini mungkin harus dilatih berulang-ulang hingga mahir melakukannya.

3. Permainan *Jum To Get Ball*

Secara bahasa kata permainan berasal dari kata “main” yang mendapat imbuhan pe- dan akhiran-an. Kata permainan termasuk bentuk kata benda dari

“main”, yang kata kerjanya “bermain”, sedangkan sebagai kata benda “permainan” (*game*) atau mainan seperti dalam pernyataan (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Bermain termasuk hal yang penting bagi seorang anak, yang mana permainan dapat melatih keterampilannya baik secara berulang-ulang dan dapat mengembangkan suatu ide-ide sesuai dengan cara dan kemampuannya anak itu sendiri (Laely, (2013). Bagi anak-anak, bermain tidak hanya sekedar main-main saja, akan tetapi bermain termasuk salah satu bagian dari proses pembelajaran. Sebab, didalam bermain anak-anak dapat menerima banyak rangsangan sehingga dapat membuat diri anak-anak senang dan dapat menambah pengetahuan.

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa main, bermain, dan permainan mempunyai keseragaman arti sebagai suatu aktivitas mencari kesenangan dan kepuasan dalam wujud objek konkret dan abstrak, dimana permainan merupakan kegiatan yang dilakukan pada masa kanak-kanak, berupa kegiatan yang menyenangkan dan mengasikkan (Yuliana et al., 2012). Permainan itu sendiri merupakan fasilitas yang unik dan efektif bagi anak, sehingga anak-anak dapat memperoleh pengetahuan dan pengalaman. Banyak kegiatan bermain yang dapat dilakukan oleh anak. Kegiatan yang dilakukan oleh anak sebaiknya disesuaikan dengan tahapan perkembangannya.

Permainan *jump to get ball* itu sendiri yaitu permainan yang dimodifikasi dengan gerak dasar bola voli. Adapun gerak dasar bola voli meliputi passing, servis, smash dan block. Permainan ini dilakukan oleh 8 sampai 10 peserta didik atau lebih yang bertujuan untuk melakukan gerak dasar dalam permainan bola voli. Alat dan bahan yang dibutuhkan dalam sebuah permainan *jump to get ball*, yaitu: (1) Nomor kepala, (2) Pipa, (3) Selang Berwarna, dan (4) Bola voli. Adapun langkah-langkah permainan :

1. Guru dan peserta didik membentuk lingkaran di luar kelas.
2. Guru menjelaskan terkait permainan *jump to get ball* pada materi gerak dasar bola voli.
3. Guru mengajak peserta didik untuk bermain permainan *jump to get ball*.
4. Petunjuk permainan :

- a) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok (tergantung dari jumlah peserta didik di kelas).
- b) Setiap kelompok diminta untuk berkumpul dengan kelompoknya, masing-masing kelompok berbaris ke belakang.
- c) Setiap peserta didik dalam setiap kelompok mendapat nomor kepala.

Passing bawah

- d) Tahap awal peserta didik melompati pagar pipa yang sudah disediakan, terdiri dari empat pagar pipa.
- e) Barisan yang pertama peserta didik melakukan lari kecil ditempat kemudian scort trash lari menjemput bola dengan passing bawah.
- f) Setelah selesai peserta didik kembali ke belakang barisan.

Passing atas

- g) Tahap awal peserta didik melangkah dengan zig zag sesuai lingkaran tali yg sudah disediakan, dilanjutkan lari menjemput bola dengan passing atas.
- h) Setelah selesai peserta didik kembali ke belakang barisan.

Servis

- i) Tahap awal berbaris lurus berhadapan antara kelompok 1 dengan 2
- j) Setelah itu kelompok 1 membawa bola untuk melakukan servis ke arah kelompok 2 begitu juga sebaliknya.

Smash dan Block

- k) Langkah-langkah kegiatan sesuai dengan passing bawah.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian terdahulu digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan model peneliti saat ini, yang akan diimplementasikan disekolah yang dituju. Beberapa kajian penelitian yang relevan menurut peneliti sebagai berikut :

Tabel 2.1 Kajian Penelitian yang Relevan

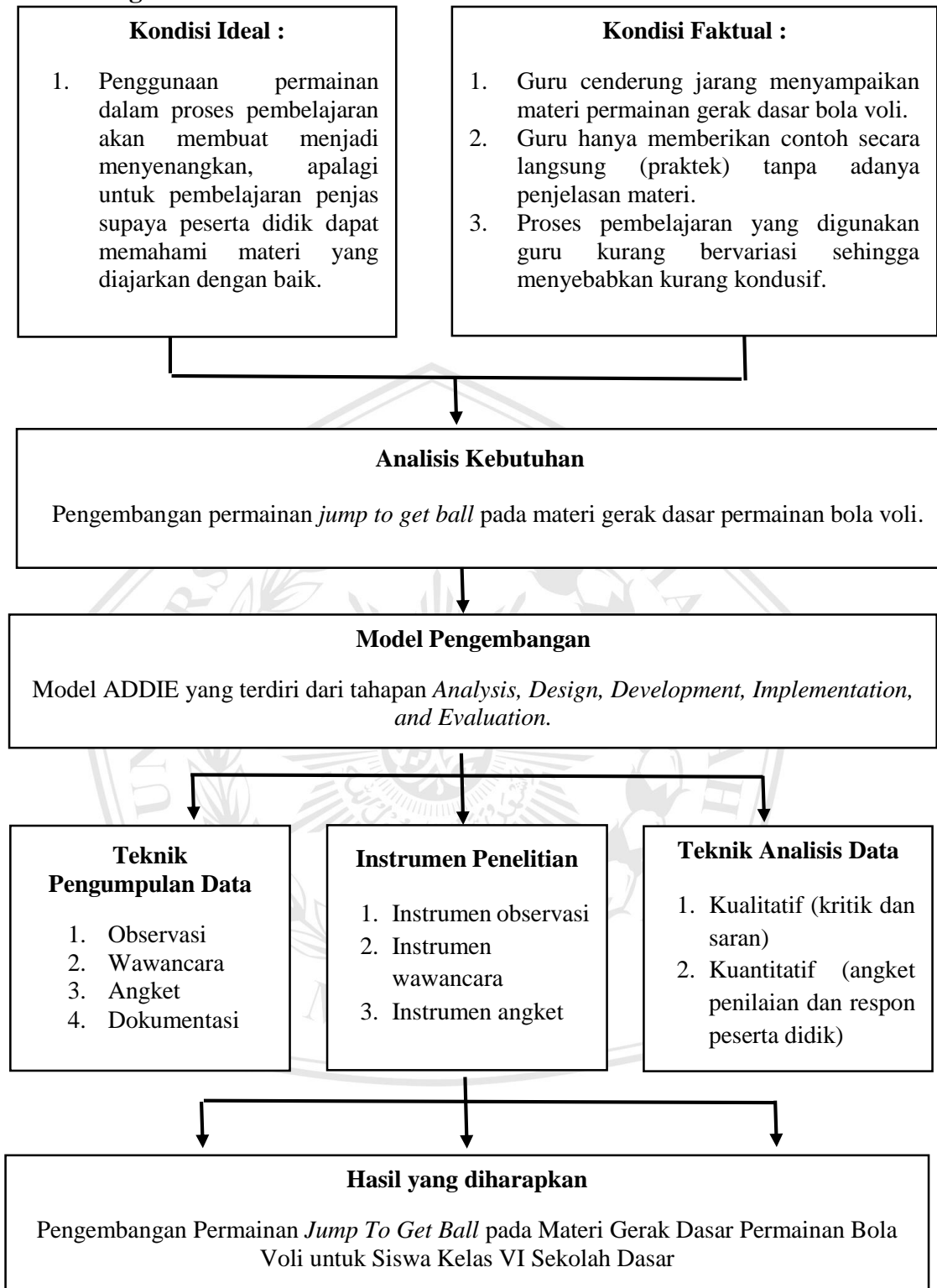
No	Nama	Tahun	Hasil Penelitian
1.	Noviatus Ihsan	2015	Hasil dari penerapan modifikasi bola untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar servis bawah permainan bola voli mini menunjukkan ada peningkatan rata-rata dari siklus I sebesar 71% dan pada siklus II sebesar 82%.
2.	Novia Kurnia Triwijayanto	2013	Hasil uji keefektifan menunjukkan bahwa model pengembangan permainan bola tangan “kappar” dalam penjasorkes efektif dan layak, yang diperoleh data dari peserta didik SDN Muntung (1) Aspek kognitif 85,5% (2) Aspek afektif 96,1% dan (3) Aspek psikomotorik 85,5% dengan rata-rata 89,1%.
3.	Tamprin Krida Subagyo	2012	Upaya peningkatan hasil belajar passing bawah permainan bola voli dengan alat bantu menunjukkan efektif. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil belajar siswa yang meliputi ranah afektif, kognitif dan psikomotorik dengan nilai rata-rata dari siklus I sebesar 61,90% dan pada siklus II sebesar 90,48%.

Penelitian (Ihsan, 2015) dengan judul “Penerapan Modifikasi Bola untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Servis Bawah Permainan Bola Voli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Made Lamongan Tahun Ajaran 2019/2020”. Persamaan peneliti terdahulu dengan peneliti sekarang yaitu berkaitan dengan penerapan modifikasi permainan bola voli serta subjeknya sama yaitu peserta didik SD. Sedangkan perbedaannya jenis penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas dengan pendekatan deskriptif berbeda dengan peneliti yang menggunakan penelitian pengembangan atau *research and development* (R&D), dan penelitian terdahulu yaitu penerapan modifikasi bola untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar servis bawah permainan bola voli mini, sedangkan peneliti yang akan dilakukan pengembangan permainan *jump to get ball* pada materi gerak dasar permainan bola voli.

Penelitian kedua dilakukan oleh (Triwijayanto, 2013) dengan judul “Model Pengembangan Permainan Bola Tangan “KAPPAR” dalam Penjasorkes Pada Siswa Kelas V SDN Muntung Kecamatan Candirotro Kabupaten Temanggung Tahun 2012”. Persamaan peneliti terdahulu dengan peneliti sekarang menggunakan model pengembangan permainan bola tangan dalam penjasorkes dan Jenis penelitiannya sama yaitu pengembangan atau *research and development (R&D)*. Sedangkan perbedaannya pengembangan model permainan bola tangan “kappar” pada kelas V SDN Muntung Kecamatan Candirotro, sedangkan peneliti yang akan dilakukan pengembangan permainan *jump to get ball* pada kelas VI SD Muhammadiyah 24 Surabaya.

Penelitian ketiga dilakukan oleh (Subagyo, 2012) dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V SDN Pangkah 03 Tahun Pelajaran 2011/2012”. Persamaan peneliti terdahulu dengan peneliti sekarang menggunakan permainan bola voli dengan alat bantu. Sedangkan perbedaannya Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) berbeda dengan peneliti yang menggunakan penelitian pengembangan atau *research and development (R&D)* dan penelitian terdahulu peningkatan hasil belajar passing bawah permainan bola voli dengan alat bantu pada siswa kelas v sdn pangkah, sedangkan peneliti sekarang pengembangan permainan *jump to get ball* pada kelas VI SD Muhammadiyah 24 Surabaya.

C. Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir