

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A.Kajian Pustaka**

##### **1. Permainan Bolavoli**

###### **a. Pengertian Permainan Bolavoli**

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak penggemarnya dan dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang pesat. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri enam orang pemain. Permainan bolavoli dilakukan dengan cara bola dipantulkan sebanyak-banyaknya tiga kali. Permainan bolavoli harus dilakukan dengan dipantulkan, syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan. Dari masing-masing tim dapat memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan setelah itu bola harus diseberangkan melewati net ke daerah permainan lawan. Untuk memantulkan bola dapat menggunakan seluruh tubuh. Seperti dikemukakan Amung Ma'mun & Toto Subroto (2001: 37) bahwa, "Semula bagian tubuh yang sah untuk memainkan bola batasannya dari lutut ke atas. Sekarang seluruh bagian tubuh diperkenankan untuk memainkan bola".

###### **b. Teknik Dasar Bermain Bolavoli**

Syarat utama agar dapat bermain bolavoli adalah menguasai teknik dasar bermain bolavoli. Teknik dasar bolavoli pada dasarnya merupakan suatu upaya seorang pemain untuk memainkan bola berdasarkan peraturan dalam permainan bolavoli. Berkaitan dengan teknik dasar bolavoli Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991:187) menyatakan, "Teknik dasar permainan bolavoli merupakan permainan untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang berhubungan dengan permainan bolavoli". Menurut M. Yunus (1992: 68) bahwa, "Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara

memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal”.

Sedangkan Dieter Beutelstahl (2003: 9) berpendapat, “Teknik merupakan prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problem pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”.

Berdasarkan pengertian teknik dasar bolavoli yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bolavoli merupakan suatu gerak yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bolavoli. Teknik dalam permainan bolavoli merupakan aktivitas jasmani yang menyangkut cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Adapun macam-macam teknik dasar bolavoli menurut A. Sarumpaet, Zulfar Djazet dan Imam Sadikun. (1992: 87) yaitu: “(1) *passing* atas, (2) *passing* bawah, (3) *set-up* (4) bermacam-macam *service*, (5) bermacam-macam *smash* (*spike*), (5) bermacam-macam *block* (bendungan)”. Sedangkan teknik dasar bermain bolavoli menurut Suharno HP. (1991: 23) dibedakan menjadi dua yaitu:

- (1) Teknik tanpa bola terdiri atas:
  - a) Sikap siap normal
  - b) Pengambilan posisi yang tepat dan benar
  - c) Langkah kaki gerak ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan.
  - d) Langkah kaki untuk awalan *smash* dan *block*
  - e) Guling ke samping, ke belakang
  - f) Gerak meluncur
  - g) Gerak tipuan
- (2) Teknik dengan bola terdiri atas :
  - a) Servis untuk penyajian bola pertama
  - b) *Passing* bawah untuk *passing* dan umpan bertahan
  - c) *Passing* atas berguna untuk umpan dan *passing*
  - d) Umpan untuk menyajikan bola ke *smasher*
  - e) *Smash* untuk menyerang/mematikan lawan
  - f) *Block*, pertahanan di net.

Teknik dasar bermain bolavoli pada prinsipnya terdiri dua macam yaitu, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola berupa

gerakan-gerak khusus yang mendukung teknik dengan bola, sedangkan teknik dengan bola adalah cara memainkan bola dengan anggota badan secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik tanpa bola dan teknik dengan bola merupakan dua komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam bermain bolavoli. Keterkaitan antara teknik tanpa bola dan teknik dengan bola didasarkan kebutuhan dalam permainan.

### c. Pentingnya Menguasai Teknik Dasar Bolavoli

Hal yang mendasar dan harus dikuasai agar dapat bermain bolavoli adalah menguasai macam-macam teknik dasar bolavoli. Tanpa menguasai teknik dasar bolavoli tidak mungkin mencapai prestasi bolavoli yang optimal. Dalam hal ini Marta Dinata (2004: 5) menyatakan, “Untuk meningkatkan prestasi, seorang pemain bolavoli harus menguasai beberapa teknik dasar terlebih dahulu. Teknik dasar merupakan faktor utama selain kondisi fisik, taktik dan mental”. Penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan unsur yang sangat mendasar untuk mencapai prestasi bolavoli, selain faktor fisik, taktik dan mental.

Teknik dasar bolavoli merupakan faktor utama yang harus dikembangkan melalui latihan yang baik dan teratur. Menurut Soedjarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000:6) bahwa, “Teknik dasar bolavoli adalah proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga permainan bolavoli”. Berdasarkan pengertian teknik dasar bolavoli yang dikemukakan kedua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar permainan bolavoli merupakan suatu proses gerak tubuh yang dibuktikan dengan praktek yang dilakukan dengan sebaik mungkin dalam arti efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti guna mencapai hasil yang baik dalam permainan bolavoli. Teknik permainan bolavoli merupakan aktivitas jasmani yang menyangkut cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Penguasaan teknik dasar bermain bolavoli mempunyai peran penting dalam usaha mencapai prestasi yang optimal. Seorang pemain yang menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik akan mendukung penampilannya baik secara individu maupun secara kolektif.

Menurut A. Sarumpaet, Zulfar Djazet dan Imam Sadikun. (1992: 87) bahwa, "Penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan". Oleh karena itu, teknik dasar tersebut harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu, agar dapat mengembangkan mutu permainan, lancar dan teratur". Hal senada dikemukakan Soedjarwo, Sunardi dan Agus Margono. (2000: 6) menyatakan, "Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental".

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, penguasaan teknik dasar bolavoli mempunyai peran penting baik secara individual maupun secara kolektif dalam bermain bolavoli di samping faktor fisik, taktik dan mental. Dengan menguasai teknik dasar bolavoli akan mendukung penampilan seorang pemain lebih baik, dan secara kolektif dapat mempengaruhi menang atau kalahnya suatu tim dalam pertandingan. Pentingnya penguasaan teknik dasar permainan menurut Soedjarwo dkk. (2000: 6) mengingat hal-hal sebagai berikut:

- (1) Hukuman terhadap pelanggaran permainan yang hubungannya dengan kesalahan teknik.
- (2) Karena terpisahnya tempat antara regu ke satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari permainan lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih seksama.
- (3) Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik ini antara lain membawa bola, mengangkat bola, sertapukulan rangkap.
- (4) Permainan bolavoli adalah, waktu untuk memainkan bola sangat sempurna sehingga akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.
- (5) Penguasaan teknik-teknik yang tinggi hanya memungkinkan kalau penguasaan teknik dasar, teknik tinggi dalam bolavoli ini cukup sempurna.

Hal-hal seperti di atas harus dipahami dan dimengerti oleh setiap pemain bolavoli. Setiap pemain harus mengerti dan memahami peraturan dasar permainan bolavoli, sehingga akan terhindar dari kesalahan teknik. Kesalahan teknik yang dilakukan seorang pemain akan merugikan timnya dan menguntungkan pihak lawan.

#### **d. Jenis Permainan Bolavoli**

Permainan bolavoli itu pada dasarnya untuk menunjang peningkatan prestasi bolavoli itu sendiri. Menurut PBVSI (1995:2) Permainan bolavoli yang sekarang dikembangkan adalah (1) bolavoli internasional, yang disebut juga bolavoli gedung/indoor, (2) bolavoli system timur jauh, (3) bolavoli mini, (4) bolavoli pantai (5) bolavoli lunak.

#### **2. Bolavoli Mini**

Permainan ini disebut permainan bolavoli mini karena merupakan modifikasi dari permainan bolavoli standar. Ukuran lapangan, ukuran bola, dan juga peraturannya disesuaikan dengan anak. Permainan bolavoli mini harus disesuaikan agar anak dapat memainkan dengan asyik dan gembira. Bola voli mini mengembangkan peraturan-peraturan bolavoli standar. Agar menarik dan lebih mudah dilakukan anak-anak usia 9 sampai 13 tahun.

Salah satu hal yang membedakan pada lapangan bolavoli mini dengan lapangan bolavoli standar adalah tidak adanya garis serang pada lapangan bolavoli mini. Net pada permainan bola voli mini juga mengalami perubahan ukuran. Tinggi net putra: 210 cm, tinggi net putri: 200 cm, panjang: 7 m, lebar: 90 cm. Bola yang digunakan dalam permainan bola voli mini adalah bola mini nomor 4 dengan garis tengah 22 - 24 cm dan berat 230-250 gram. Jumlah pemain pada permainan bola voli mini 4 orang setiap regu, dengan pemain cadangan sebanyak 2 orang. Teknik permainan bolavoli mini sama dengan permainan bolavoli standar, yaitu ada servis, *passing*, *smash*, dan membendung (*blocking*).



### 3. Servis Bolavoli

#### a. Fungsi Servis dalam Permainan Bolavoli

Teknik dasar servis dalam permainan bolavoli terus berkembang. Pada awalnya servis merupakan penyajian bola pertama sebagai tanda dimulainya permainan. Seiring dengan perkembangan permainan bolavoli dan penerapantaktik dan strategi permainan bolavoli, pukulan servis memiliki fungsi ganda yaitu sebagai tanda dimulainya permainan dan sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Novia Lestari (2007: 176) menyatakan "Servis adalah kontak dengan bola yang memulai permainan untuk memulai setiap *rally*". Menurut NurilAhmadi (2007: 20) bahwa, "Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan". Sedangkan Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001: 61) menyatakan, "Servis adalah awal terjadinya suatu permainan bolavoli. Akan tetapi dalam perkembangannya servis menjadi salah satu serangan pertama yang sangat penting".

Berdasarkan tiga pendapat tersebut menunjukkan bahwa, servis dalam permainan bolavoli merupakan tanda dimulainya permainan dan berfungsi sebagai serangan pertama untuk mendapatkan *point* bagi regu yang mendapat kesempatan servis. Dengan sistem penilaian *rally point*, maka servis mempunyai pengaruh besar terhadap jalannya seluruh permainan. Seperti Deiter Beutelstahl (2003: 9) bahwa, "Servis yang baik mempengaruhi seluruh jalannya pertandingan". Hal ini artinya, angka atau *point* dapat dihasilkan melalui servis yang baik dan bahkan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

Tetapi kegagalan servis juga menguntungkan pihak lawan, yaitu bola berpindah dan lawan mendapatkan angka. Oleh karena itu, dalam melakukan servis hendaknya lebih berhati-hati agar bola dapat masuk ke daerah permainan lawan dan lawan sulit untuk menerimanya. Barbra L. Viera dan Bonnie Jill Ferguson (1996: 27) menyatakan, "Dalam suatu pertandingan sangat penting bagi anda untuk melakukan servis dengan konsisten yaitu paling tidak 90% dari servis anda dapat melewati net ke

daerah lawan”. Oleh karena itu, dalam melakukan servis harus dibuat sesulit mungkin agar lawan sulit mengembalikan atau bahkan langsung mati.

Menurut Soedjarwo dkk. (2000: 38) cara mempersulit bola servis pada dasarnya berkaitan dengan, “(1) kecepatan, kurve dan belak-belok jalannya bola dan, (2) penempatan bola diarahkan pada titik-titik kelemahan lawan”. Kunci keberhasilan pukulan servis yaitu bola dapat menyeberang melewati net, laju bola sulit diantisipasi lawan dan diarahkan pada titik kelemahan lawan. Kemampuan seorang pemain melakukan pukulan servis yang sulit atau mengarahkan pada titik kelemahan lawan, maka akan menyulitkan lawan untuk menerimanya atau bahkan lawan langsung mati.

#### **b. Servis bawah**

Berdasarkan cara pelaksanaannya, servis bolavoli dibedakan menjadi dua yaitu servis tangan bawah (*underhand service*) dan servis bawah (*overhead service*). Servis bawah merupakan bentuk servis yang sederhana dan tujuan servis bawah biasanya hanya sekedar menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, servis bawah kurang memiliki efektivitas untuk melakukan serangan, jika dibandingkan dengan servis atas. Hal ini karena, servis bawah tidak mungkin dapat mempercepat laju bola, sehingga lawan mudah untuk menerimanya.

Berdasarkan macamnya servis bawah dibedakan menjadi beberapa macam. Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001: 62) mengelompokkan jenis servis bawah yaitu, “Servis pangkal lengan, servis arah luar, servis arah dalam, servis menyamping, servis bola melayang dan servis tinju”. Berdasarkan macam-macam jenis servis bawah tersebut, maka membelajarkan servis bawah bagi siswa pemula adalah langkah yang harus dilakukan untuk menuju pada permainan yang menuntut keterampilan servis yang baik agar nantinya siswa mampu melakukan servis sebagai serangan. Oleh karena itu, dalam melakukan servis hendaknya berhati-hati. Hal ini

karena sistem penilaian permainan bolavoli yaitu *relly point*, maka kegagalan servis merupakan keuntungan bagi pihak lawan. Oleh karena itu, bagi tim yang mendapat kesempatan servis harus mampu dimanfaatkan seoptimal mungkin.

Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam melakukan servis bolavoli yaitu harus dilakukan seefektif dan sesulit mungkin agar lawan tidak dapat menerimanya untuk selanjutnya menyusun serangan. Seperti dikemukakan Dieter Beutelstahl (2003: 70) bahwa servis dapat bertujuan untuk “(1) langsung meraih angka kemenangan, (2) menghalang-halangi formasi penyerangan pihak lawan”. Ketepatan dan keakuratan penempatan bola dalam melakukan servis merupakan hal penting untuk memperoleh hasil servis yang optimal. Apabila pemain mampu mengarahkan servisnya ke tempat yang tidak dijaga atau pemain yang paling lemah, maka servis akan berhasil dengan baik. Hal ini karena lawan tidak mempunyai kesempatan menyusun serangan karena servis yang sempurna atau bahkan lawan langsung mati.

### c. Teknik Servis bawah Bolavoli

Keberhasilan servis bawah tidak terlepas dari penguasaan teknik yang baik dan benar. Teknik yang benar akan menghasilkan pukulan servis yang baik dan efektif. Sedangkan kesalahan teknik servis adalah sebuah kegagalan, sehingga akan menguntungkan pihak lawan. Berkaitan dengan teknik servis bawah, M. Yunus (1992: 68) mengelompokkan teknik servis bawah terdiri dari tiga bagian yaitu, “sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerak lanjut”. Dari ketiga teknik tersebut harus dirangkaikan dalam satu gerakan yang utuh dan harmonis. Untuk lebih jelasnya berikut ini diuraikan teknik pelaksanaan servis bawah sebagai berikut:

#### 1) Sikap Permulaan

Sikap permulaan servis bawah yaitu: berdiri di daerah servis menghadap kelapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri di depan dan bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut



agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.

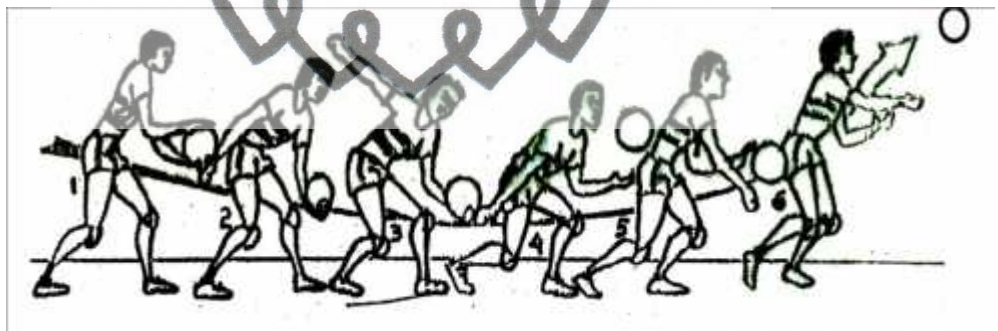
## 2)Gerakan Pelaksanaan

Gerakan pelaksanaan servis bawah yaitu: bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm dan pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola.

## 3)Gerak Lanjut (*Followthrough*)

Gerak lanjut dari pukulan servis bawah yaitu: setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan.

Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi rangkaian pelaksanaan servis bawah sebagai berikut:



Gambar1. Rangkaian Gerakan Servis bawah Bolavoli

(Amung Ma'mum dan Toto Subroto, 2001: 62)

### d. Kesalahan yang Sering Terjadi dalam Servis bawah

Servis bawah merupakan jenis servis yang paling mudah jika dibandingkan dengan servis bawah. Namun demikian tidak menutup kemungkinan bagi siswa pemula seringkali melakukan kesalahan. Kesalahan dalam teknik gerakan servis bawah mengakibatkan servis bawah menjadi

gagal. Barbara L.V. & Bonnie J.F.(1996:34) mengidentifikasi kesalahan teknik gerakan servis bawah dan caramemperbaikinya seperti tabel di bawah ini:

Tabel 1. Perbaikan Kesalahan Dalam Servis Bawah

Kesalahan	Perbaikan
1. Bola bergerak ke atas bukan ke depan, dan tidak dapan menyeberang net	1. pegeng bola setinggi pinggang atau lebih rendah. pukul bola tepat pada bagian tengah belakang dan ayunkan lengan ke depan kearah net. pindahkan berat badan ke kaki depan
2. Bola tidak cukup bertenaga untuk menyeberangi net.	2. jangan mengayunkan tangan yang memegang bola. pukulan harus mengena pada tumit telapak tangan yang terbuka atau kepalan tangan.
3. Berat badan siswa bertumpu di kakibelakang, bola melambung terlalu tinggi	3. Melangkah ke depan dengan kaki depan anda pada saat anda memukul bol. kepala dan bahu harus berada di depan sejajar dengan lutut

Kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki gerakan servis bawah tersebut harus dipahami oleh seorang guru. Kesalahan yang sering dilakukan siswa harus segera dibetulkan. Kesalahan yang dibiarkan akan mengakibatkan pola gerakan menjadi salah, sehingga gerakan tidak efektif dan tidak sesuai seperti yang diharapkan.

#### 4. *Passing*

Passing adalah gerakan mengumpan bola kepada teman atau mengembalikan bola lawan. Pada permainan Bolavoli, salah satu teknik dasarnya yaitu *passing*. *Passing* dalam bolavoli ada dua macam yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* atas berfungsi untuk mengumpan bola, sedangkan *passing* bawah berfungsi untuk bertahan serta bisa juga untuk mengumpan bola. Pengertian *passing* dalam bolavoli sebagai berikut:

*commit to user*

### a. *Passing* Atas

*Passing* atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bolavoli, baik untuk bertahan maupun menyerang. Menurut Soedjarwo dkk (2000:8) bahwa, “ *Passing* didalam permainan bolavoli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Sedangkan arti *set-up* adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan”. Berdasarkan dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *passing* atas adalah teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan atau mengoperkan bola kepada teman agar dapat melakukan serangan dan *passing* atas juga termasuk teknik menerima bola yang posisinya lebih tinggi dari dada.

Pengertian *passing* atas bolavoli (*overhand pass*) adalah sebuah teknik dalam olahraga bolavoli yang dilakukan untuk menahan, menerima, dan mengendalikan bola servis atau bola serangan dari tim lawan. Dinamakan *passing* atas karena memang pengambilan *passing* dilakukan dengan tangan di atas depan muka pemain. *Passing* atas merupakan salah satu teknik dasar bolavoli yang sangat penting yang harus dikuasai oleh para pemain khususnya bagi *toser/ set-upper*, karena selain bisa digunakan untuk menahan serangan lawan, *passing* atas juga berfungsi untuk memberikan umpan/ operan kepada teman setim sehingga dapat menyusun suatu serangan dengan baik.

Adapun pelaksanaan teknik *passing* atas menurut Suharno HP (1985:16) adalah sebagai berikut :

#### 1) Sikap permulaan:

Pemain mengambil sikap siap normal. Dalam bermain bola voli sikap siap normal ini adalah pengambilan sikap siap tubuh

sedemikian hingga memudahkan untuk secepatnya bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan setimbang yang labil. Maksudnya agar koordinasi daripada tubuh tetap dapat terkuasai dan labil maksudnya agar tubuh itu dapat digerakkan ke berbagai arah dalam waktu yang singkat. Adapun sikap siap normal adalah sebagai berikut : Pemain berdiri dengan salah satu kaki berada didepan kaki yang lain. Dianjurkan bila ia tidak kidal kakinya kiri berada lebih kedepan dari kaki kanan. Lutut ditekuk badan agak condong sedikit kedepan dengan tangan siap berada didepan dada. Pada saat akan melakukan *passing* , maka segeralah menempatkan dibawah bola, dan tangan diangkat keatas depan kira-kira setinggi dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk suatu setengah bulatan. Jari-jari diregangkan sedikit satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk satu sudut.

## 2) Sikap perkenaan bola

Perkenaan bola pada jari adalah diruas pertama dari ibu jari. Pada saat ibu jari disentuh pada bola maka jari-jari agak ditegangkan sedikit dan pada saat itu juga diikuti gerakan pergelangan , lengan kearah depan agak eksplosif.



Gambar 2. Sikap tangan saat perkenaan bola pada *passing* atas

(<http://januariz.blogspot.co.id/>)



Gambar 3. Sikap saat perkenaan bola *passing* atas.

( <http://pelajaransekolahsmpsma.blogspot.co.id/> )

### 3) Sikap akhir.

Setelah bola berhasil dipassing maka lengan harus sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti dengan badan dan langkah kaki kedepan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang hamonis, sedang pandangan kearah jalannya bola.

## **b. Passing bawah**

*Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Gerak teknik *passing* bawah sangat sederhana dan mudah dipelajari, tetapi untuk memperoleh kualitas gerak yang sempurna diperlukan latihan yang berulang-ulang dan tingkat konsentrasi yang tinggi oleh karena hasilnya ditentukan oleh ketepatan gerak, pengalaman dan kekuatan.

Menurut May Sumarya dan Eso Suwarno (2007:74) menyatakan bahwa teknik dasar *passing* bola dalam permainan bola voli ada 2 cara yakni *passing* bawah dan *passing* atas. Penguasaan *passing* bawah yang baik akan bermanfaat untuk penerimaan bola servis atau *passing* pertama.

*Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bolavoli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Apabila bola yang dioperkan kurang tepat, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang. Cara melakukan teknik *passing* bawah adalah sebagai berikut:

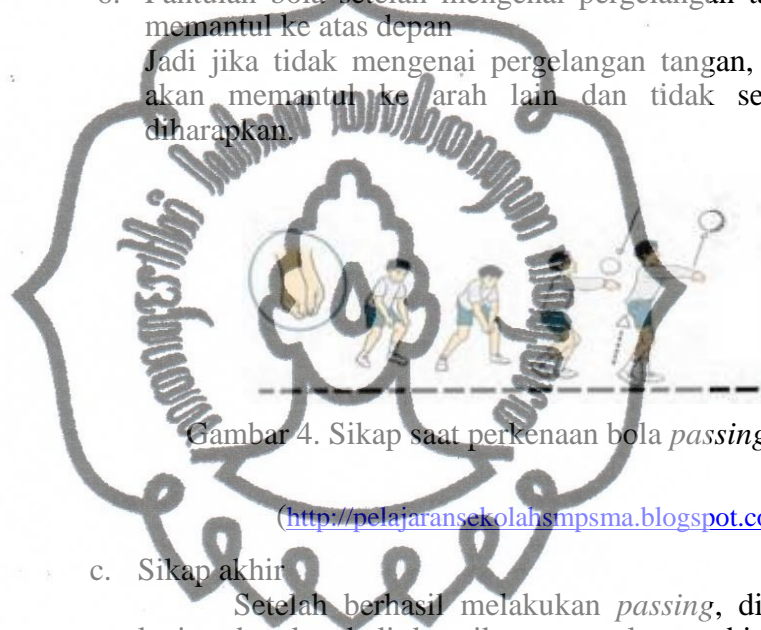
### a. Sikap permulaan

1. Bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh
2. Kedua tungkai merenggang santai, bahu terbuka lebar
3. Genggam jari tangan, tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
4. Lengan sejajar paha, punggung lurus
5. Pandangan ke arah bola



b. Sikap saat perkenaan.

1. Perkenaan bola pada lengan sebelah atas pergelangan tangan.
  2. Posisi badan berada dalam posisi menghadap bola.
  3. Begitu bola berada pada jarak yang tepat segera ayunkan lengan dari arah bawah ke atas depan.
  4. Tangan berpegangan satu dengan yang lain.
  5. Bola harus diusahakan tepat di bagian perkenaan tangan dengan bidang selebar mungkin agar bola dapat melambung secara stabil.
  6. Pantulan bola setelah mengenai pergelangan tangan akan memantul ke atas depan.
- Jadi jika tidak mengenai pergelangan tangan, maka bola akan memantul ke arah lain dan tidak seperti yang diharapkan.



Gambar 4. Sikap saat perkenaan bola *passing* bawah

(<http://pelajaransekolahsmpsma.blogspot.co.id/>)

c. Sikap akhir

Setelah berhasil melakukan *passing*, diikuti gerak lanjut dan kembali ke sikap normal agar bisa bergerak menyesuaikan diri untuk melakukan *passing* selanjutnya.

Untuk dapat memahami teknik dasar *passing* bawah dengan baik, maka diperlukan latihan yang teratur yaitu dimulai dari latihan teknik dasar menuju latihan teknik yang lebih tinggi, dan juga harus memperhatikan kesalahan pada setiap melakukan *passing* bawah untuk introspeksi diri sehingga dapat menguasai *passing* bawah dalam permainan bolavoli dengan baik.

Menurut Sukarno yang dikutip oleh Iftiyatun (2010:9), kesalahan umum yang bisa dilakukan dalam melaksanakan teknik *passing* bawah adalah :

1. Lengan pemukul, saat memukul siku ditekuk sehingga

- tangan pemukul menjadi sempit dibidangnya, hal ini berakibat bola berputar melenceng arahnya.
2. Terlalu banyak gerakan lengan pemukul kedepan (terlalu aktif) dibandingkan dengan gerakan keatas sehingga sudut datang terhadap lengan bawah pemukul tidak sederajat 90 derajat.
  3. Perkenaan bola pada kepala telapak tangan.
  4. Kurang menekuk lutut pada sikap permulaan dan sikap saat perkenaan bola, dimana sendi lutut ini bertindak sebagai pengukit.
  5. Lengan memukul diayun/digerakan dua kali, semestinya hanya satu gerakan pukulan.
  6. Lengan pemukul diayun lebih tinggi dari bahu (kecuali *passing* bawah kebelakang).
  7. Perkenaan bola tidak tepat antara sudut datang dan sudut pantulnya, biasanya kesalahan perkenaan bola setelah lengan hampir lurus dengan bahu, jadi perkenaannya terlalu tinggi letaknya di depan dada.
  8. Bidang lengan pemukul kurang lebar dan tidak rata.
  9. Kedua tangan pemukul tidak sejajar dan rapat serta goyah padasaat perkenaan.
  10. Kurang cepat menghadapkan bidang pukul terhadap bola, usaha melangkah agar bola dikuasai didepan dan kurang cepat reaksinya.
  11. Kurang konsentrasi dalam melakukan *passing* bawah.
  12. Terlalu eksplosif gerakan keseluruhan, gerakan statis /kaku.
  13. Saat mengambil bola dengan *passing* bawah pandangan tidak.

## 5. Belajar dan Pembelajaran

### a. Pengertian Belajar

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak masih bayi hingga keliang lahat . Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya, perubahan tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) maupun menyangkut nilai dan sikap (afektif). Menurut Azhar Arsyad (2007:1) “Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya.

Proses belajar itu terjadi karena seseorang dengan lingkungannya”. Oleh karena itu belajar dapat terjadi dimana saja dan kapan saja.

Di samping definisi tersebut ada beberapa pengertian lain dan cukup banyak, baik yang dilihat secara mikro maupun secara makro, dilihat dalam arti luas ataupun terbatas. Dalam arti luas belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar di maksud sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian sebagai kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Sedang berbeda dengan Musfiquon (2012) berpendapat bahwa :

Belajar merupakan aktivitas penting dalam kehidupan manusia dan setiap orang mengalami belajar dalam hidupnya. Setiap manusia perlu proses pendewasaan, baik pendewasaan secara fisik maupun psikis atau kejiwaan. Pendewasaan pada diri seseorang tidak dapat sempurna tanpa di dukung dengan pengalaman berupa pelatihan, pembelajaran, serta proses belajar. Artinya, belajar dan pembelajaran merupakan proses penting bagi seseorang untuk menjadi dewasa. (hlm.2).

#### **b. Ciri dan Tujuan Belajar**

Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang lebih baik. Hal ini artinya, dalam kegiatan belajar terdapat ciri-ciri di dalamnya. Aunurrahman (2012: 35) menyatakan,

Beberapa ciri umum kegiatan belajar sebagai berikut:

- 1) Belajar menunjukkan suatu aktivitas pada diri seseorang yang disadari atau disengaja.
- 2) Belajar merupakan interaksi individu dengan lingkungannya.
- 3) Hasil belajar ditandai dengan perubahan tingkah laku.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, seseorang dikatakan belajar apabila kegiatan belajar tersebut disadari atau disengaja, berinteraksi dengan lingkungannya dan terjadi perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam dirinya. **Perubahan** dari hasil belajar inilah yang

merupakan tujuan dari kegiatan belajar. Menurut Gagne (1985) yang dikutip M. Sobry Sutikno (2009: 7) bahwa:

Ada lima macam tujuan atau hasil belajar yaitu:

- a) Keterampilan intelektual atau keterampilan prosedural yang mencakup belajar diskriminasi, konsep, prinsip dan pemecahan masalah yang kesemuanya diperoleh melalui materi yang disajikan oleh guru di sekolah.
- b) Strategi kognitif, yaitu kemampuan untuk memecahkan masalah-masalah baru dengan jalan mengatur proses internal masing-masing individu dalam memperhatikan, mengingat dan berpikir.
- c) Informasi verbal, yaitu kemampuan untuk mendeskripsikan sesuatu dengan kata-kata dengan jalan mengatur informasi-informasi yang relevan.
- d) Keterampilan motorik, yaitu kemampuan untuk melaksanakan dan mengkoordinasikan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan otot.
- e) Sikap, yaitu suatu kemampuan internal yang mempengaruhi tingkah laku seseorang didasari oleh emosi, kepercayaan-kepercayaan serta faktor intelektual.

Hal senada dikemukakan Bloom, Krathwol & Simpson yang dikutip Aunurrahman (2012: 48-49) bahwa,

Tingkatan jenis perilaku belajar terdiri dari tiga ranah atau kawasan yaitu:

- 1) Kognitif terdiri enam jenis perilaku yaitu: pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi.
- 2) Ranah afektif terdiri lima perilaku yaitu: penerimaan, partisipasi, penilaian, organisasi dan pembentukan.
- 3) Ranah psikomotor, terdiri tujuh perilaku yaitu: persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan terbiasa, gerakan kompleks, penyesuaian pola gerakan dan kreativitas.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, tujuan kegiatan belajar meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik yang lebih baik dari sebelumnya. Ketiga aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Seseorang dikatakan telah belajar apabila terjadi perubahan yang lebih baik dari sebelumnya baik aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

### c. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan kemampuan yang diperoleh individu setelah proses belajar mengajar berlangsung, yang dapat memberikan perubahan tingkah laku baik pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Hasil belajar pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku yang mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor. Pembelajaran dikatakan berhasil apabila perubahan-perubahan yang tampak pada siswa merupakan akibat dari proses belajar mengajar yang dialami yaitu proses yang ditempuh melalui program dan kegiatan yang dirancang dan dilaksanakan oleh pendidik/ pengajar dalam proses pengajarannya.

Hasil belajar dicapai apabila terjadi perubahan yang lebih baik, baik ranah afektif, kognitif dan psikomotorik. Namun untuk mencapai hasil belajar yang optimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Nana Sudjana (2005: 39) menyatakan, “Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni, faktor dari dalam diri siswa dan faktor yang datang dari luar diri siswa atau faktor lingkungan”. Hal senada dikemukakan M. Sobry Sutikno (2009: 14) bahwa,

Faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar yaitu:

- 1) Faktor dari dalam diri individu (*internal*)
  - a) Faktor jasmaniah, yaitu faktor kesehatan, faktor cacat tubuh.
  - b) Faktor psikologis, yaitu intelegensi, motif (daya penggerak/pendorong), minat, emosi dan bakat.
  - c) Faktor kelelahan, baik kelelahan jasmani dan kelelahan rohani.
- 2) Faktor eksternal:
  - a) Faktor keluarga: cara orang tua mendidik, hubungan antar keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga.
  - b) Faktor sekolah: kurikulum, keadaan gedung, waktu sekolah, alat pelajaran, metode pembelajaran, hubungan antara guru dengan siswa, hubungan antara siswa dengan siswa.
  - c) Faktor masyarakat.



Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, keberhasilan belajar siswa sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Hasil belajar akan menjadi lebih baik apabila faktor internal dan eksternal dapat terpenuhi dengan baik pula. Lebih lanjut M. Sobry Sutikno (2009: 25) menyatakan,

Sebagai tolok ukur keberhasilan proses belajar indikator-indikatornya sebagai berikut:

- 1) Penguasaan materi pelajaran yang telah diajarkan mencapai prestasi tinggi, baik secara individu maupun secara kelompok.
- 2) Perilaku yang disebutkan dalam tujuan pembelajaran khusus dapat dicapai oleh siswa, baik secara individu maupun secara kelompok.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, indikator dari hasil belajar yaitu, siswa menguasai materi pelajaran yang diterimanya dan mencapai prestasi yang tinggi, baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, perilaku yang ditampilkan siswa baik secara individu maupun kelompok menjadi lebih baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan dalam kegiatan pembelajaran.

## 6. Mengajar

Mengajar pada dasarnya merupakan suatu aktivitas atau perbuatan yang dilakukan oleh seorang guru. Dari kegiatan mengajar tersebut tentu ada siswa yang belajar. Mengajar merupakan suatu proses yang kompleks. Guru berperan tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa, tetapi juga berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang disengaja, maka guru terlebih dahulu harus mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa. Upaya yang dilakukan guru tersebut agar tujuan yang telah dirumuskan dapat dicapai. Berkaitan dengan mengajar Husdarta & Yudha M. Saputra (2000: 3) menyatakan, “Mengajar adalah upaya guru dalam memberikan rangsangan, bimbingan, pengarahan, dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Arah yang akan dituju dalam proses belajar adalah

tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan guru dan diketahui oleh siswa”. Hal senada dikemukakan Rusli Lutan (1988: 376) bahwa:

Mengajar merupakan seperangkat kegiatan sengaja dan berencana dari seseorang atau person (P) yang memiliki kelebihan pengetahuan atau keterampilan untuk disampaikan kepada orang lain sebagai sasaran atau obyek (O), yang belum berkembang pengetahuan, keterampilan atau bahkan sifat-sifat biologis tertentu, dan informasi atau keterampilan itu disampaikan melalui saluran atau metode tertentu, yang kemudian mendapat respon dari obyek sekaligus berperan sebagai subyek.

Berdasarkan pengertian mengajar yang dikemukakan dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, mengajar merupakan suatu kegiatan yang kompleks yang di dalamnya terdapat beberapa komponen yang saling berkaitan yang bertujuan untuk mempengaruhi atau meningkatkan pengetahuan atau keterampilan siswa menjadi lebih baik.

## **7. Gaya Mengajar**

### **a. Hakikat Gaya Mengajar**

Gaya mengajar merupakan salah satu bagian yang memegang peran penting dalam kegiatan belajar mengajar. Gaya mengajar muncul dari gagasan Muska Mosston pada tahun 1966. Menurut Muska Mosston yang dikutip Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 149) bahwa, “Guru dan siswa dapat saling tawar menawar dalam memperoleh kesempatan. Dalam memperoleh kesempatan dalam perihal perencanaan, pelaksanaannya. Dalam istilah lain disebutkan setting pre impact, impact set dan post impact”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dalam gaya mengajar ada tiga hal yang menjadi pokok dalam pengajaran, yaitu setting pre impact, impact set dan post impact. Dalam gaya mengajar siswa dilibatkan dalam perencanaan dan pelaksanaan dalam kegiatan pembelajaran. Lebih Lanjut Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 150) menjelaskan ketiga hal pokok dalam mengajar sebagai berikut:

- I. Pre impact set, mencakup semua keputusan yang harus dibuat sebelum terjadinya tatap muka antara guru dengan siswa. Keputusan dalam setting ini mencakup tugas gerak yang harus dipelajari, waktu, pengorganisasian, alat, tempat berlangsungnya gerak, kriteria keberhasilan serta prosedur dan materi penilaian. Keputusan ini menegaskan tentang maksud.
- II. Impact set, meliputi keputusan-keputusan yang berhubungan dengan pelaksanaan maksud di atas, atau hal-hal yang diputuskan pada tahap pra impact set. Keputusan dalam tahap ini menentukan aksi.
- III. Post impact set, memasukkan keputusan-keputusan yang berhubungan dengan penilaian penampilan atau pelaksanaan tugas pada masa impact set serta kesesuaian antara maksud dan aksi. Pemberian koreksi dan umpan balik serta penilaian, termasuk pada setting ini.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dalam gaya mengajar, baik guru maupun siswa memiliki membuat keputusan dalam setiap setting pembelajaran. Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon (1994: 250) menyatakan, “Gaya mengajar didefinisikan dengan keputusan-keputusan yang dibuat oleh guru dan dibuat oleh siswa di dalam episode atau peristiwa belajar yang diberikan”. Menurut Husdarta & Yudha M. Saputra (2000: 21) bahwa, “Gaya mengajar merupakan interaksi yang dilakukan oleh guru dengan siswa dalam proses belajar mengajar agar materi yang disajikan dapat diserap oleh siswa”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, gaya mengajar pada dasarnya merupakan seperangkat keputusan yang diambil dalam pelaksanaan proses pengajaran. Baik guru maupun siswa memiliki kemungkinan untuk membuat keputusan dalam proses pengajaran. Perbedaan antara satu gaya dengan gaya lainnya ditentukan oleh besarnya pengalihan keputusan dari guru kepada siswanya. Pada sisi lain dapat dilihat gaya mengajar yang semua keputusannya dibuat oleh guru, tetapi ada juga gaya mengajar siswa juga dapat mengambil keputusan. Kecenderungan yang terjadi dalam proses pengajaran adanya kesadaran bahwa pengajaran sebaiknya jangan terlalu didominasi oleh

keputusan guru. Tetapi harus secara proporsional memberikan kesempatan kepada siswa dalam membuat keputusan yang berkaitan dengan perencanaan, pelaksanaan dan penilaian pelaksanaannya.

#### **b. Macam-Macam Gaya Mengajar**

Gaya mengajar pada dasarnya bersifat kontinum terdiri dari 11 gaya, yang masing-masing gaya memiliki kelebihan sekaligus memiliki kelemahan. Rusli Lutan (2000: 30) menyatakan,

Tidak ada satu gaya mengajar yang dianggap paling berhasil, sebab bergantung pada situasi. Gaya mengajar itu, sekali waktu lebih ditekankan pada guru sebagai pusat pengajaran dan sekali waktu berpusat pada anak. Jadi pembuatan keputusan itu bergerak dalam sebuah garis berkesinambungan.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dalam kegiatan pembelajaran dapat menerapkan lebih dari satu gaya menurut kebutuhan dalam pembelajaran. Untuk memanfaatkan kelebihan dari setiap gaya mengajar guru harus mampu menggunakan gaya yang bervariasi dalam pembelajarannya. Artinya, ketika guru mengajar harus mengkombinasikan gaya mengajar yang berbeda-beda, untuk mencari kemungkinan terbaik serta mencari kesesuaian dengan gaya belajar siswa. Oleh karena itu, setiap guru harus memahami dan menguasai macam-macam gaya mengajar. Menurut Mosston yang dikutip Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 150) gaya mengajar pendidikan jasmani sebagai berikut:

- 1) Gaya mengajar komando (*commando style*)
- 2) Gaya latihan (*practice style*)
- 3) Gaya berbalasan (*reciprocal style*)
- 4) Gaya menilai diri sendiri (*self check style*)
- 5) Gaya inklusi (*inclusion style*)
- 6) Gaya penemuan terbimbing (*guided discovery*)
- 7) Gaya penemuan konvergen ( *convergent discovery style* )
- 8) Gaya produksi ( *divergen production* )
- 9) Gaya yang dirancang siswa/inisiatif siswa (*learner designed program/learner initeated/self teaching*)
- 10) Gaya inisiatif ( *learning initiated* )
- 11) Gaya mengajar diri sendiri ( *self teaching* )

*commit to user*

## 8. Gaya Mengajar Inklusi

### a. Pengertian Gaya Inklusi

Gaya mengajar inklusi (*inclusion style*) merupakan gaya mengajar dengan rancangan kegiatan pembelajaran yang dibuat oleh guru dari tingkatan mudah atau sederhana hingga pada tingkatan yang sulit dan siswa diberi kebebasan untuk menentukan pilihannya. Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 151) menyatakan, Gaya inklusi (*inclusion style*) yaitu, “Guru menentukan tugas pembelajaran yang memiliki target atau kriteria yang berbeda tingkat kesulitannya dan siswa diberi keleluasan untuk menentukan tingkat tugas mana yang sesuai dengan kemampuannya. Dengan begitu setiap anak akan merasa berhasil dan tidak ada yang merasa tidak mampu”. Menurut Sriyono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon (1994: 278) bahwa, “Gaya mengajar inklusi (cakupan) yaitu memperkenalkan berbagai tingkat tugas. Gaya inklusi memberikan tugas yang berbeda-beda dan dalam gaya ini siswa didorong untuk menentukan tingkat penampilannya”. Mosston dan Ashworth, (1986: 114) menyatakan, Gaya mengajar inklusi memperkenalkan konsep desain tugas yang berbeda.

Menurut Agus Kristiyanto , Hanik Liskustyawati & Budhi Satyawati (2011: 11) karakteristik gaya mengajar inklusi (cakupan) yaitu:

- 1) Tugas yang diberikan kepada siswa berbeda-beda, karena pada hakikatnya setiap individu memiliki perbedaan kemampuan dalam melaksanakan tugas. Gaya ini memberikan kesempatan individu untuk memulai dari tingkat kemampuannya sendiri.
- 2) Guru diharuskan merancang tugas dalam berbagai tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan perbedaan individu. Rancangan tugas juga harus memungkinkan siswa bergerak dari tugas yang mudah ke tugas yang sulit.

Berdasarkan pengertian gaya mengajar inklusi yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, gaya mengajar inklusi merupakan bentuk pengajaran dengan merancang kegiatan-kegiatan pembelajaran dari tingkat yang paling mudah hingga pada tingkat yang



lebih sulit. Dari rancangan pengajaran yang telah dibuat oleh guru siswa diberi tugas untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Seperti dikemukakan Husdarta & Yudha M. Saputra (2000: 30) menyatakan, “Tujuan gaya mengajar inklusi adalah untuk membelajarkan siswa pada level kemampuan masing-masing”.

Tujuan dari gaya ini adalah untuk memahami cara memilih tugas atau kegiatan yang bisa ditampilkan dan memberikan tantangan untuk mengevaluasi pekerjaan sendiri. Dalam hal ini penentuan tingkat kemampuan ditentukan sendiri oleh peserta didik yang bersangkutan. Mengingat beragamnya tingkat kemampuan peserta didik dan sebagai konsekuensi dari pemberian kebebasan bagi peserta didik untuk menentukan sendiri di tahap kesulitan mana dia akan belajar, maka pelaksanaan model ini memerlukan kelengkapan dan kecukupan sarana dan prasarana. Hakikat: Tugas yang sama dirancang menggunakan level kesulitan yang berbeda. Siswa menentukan level terendah tugas mereka dan berlanjut pada level berikutnya.

Metode mengajar inklusi memperkenalkan beberapa tingkat tugas, metode inklusi memberikan tugas yang berbeda-beda tingkatannya. Dalam metode ini siswa didorong untuk menentukan tingkat penampilannya. Contoh dari metode inklusi dapat dilihat dari penggunaan tali untuk melompat. Jika tali dipentangkan setinggi 1 meter dari tanah, dan setiap siswa diminta untuk melompatinya, semua siswa akan berhasil. Akan tetapi keberhasilan tidak diperoleh semua siswa dengan tingkat kesulitan yang sama. Sebagian siswa akan melompatinya dengan mudah, sedangkan sebagian lagi harus mengerahkan kemampuannya untuk melompati tali.

Jika ketinggian tali dinaikkan, kesulitan dalam tugas akan meningkat dan akhirnya akan menyebabkan makin sedikit jumlah siswa yang akan berhasil melompatinya. Ini berarti kita memberikan standar bagi setiap siswa dan banyak siswa yang akan dikeluarkan dengan menaikkan

tingkat kesulitan dalam tugas. Sekarang, jika tali direntangkan miring dan para siswa diperintahkan untuk melompat, para siswa akan menyebar sepanjang tali pada berbagai ketinggian. Hal ini akan memungkinkan untuk melibatkan para siswa dengan berbagai tingkat kemampuannya.. ini juga akan memungkinkan para siswa untuk memilih dimana dia akan memulai tugasnya.

#### **b. Pembelajaran Gaya Mengajar Inklusi**

Pembelajaran gaya mengajar inklusi menuntut keaktifan guru dalam menciptakan dan menumbuhkan kegiatan peserta didik sesuai dengan rencana yang telah diprogramkan. Guru harus menguasai prinsip-prinsip pembelajaran, pemilihan dan penggunaan media pembelajaran, pemilihan dan penggunaan metode mengajar, keterampilan menilai hasil-hasil belajar peserta didik, serta memilih dan menggunakan strategi atau pendekatan pembelajaran. Dalam pembelajaran yang efektif dan bermakna, seorang guru harus membuat langkah-langkah dalam pembelajaran yaitu;

##### **1) Persiapan mengajar**

Tugas guru yang paling utama terkait dengan persiapan mengajar dalam implementasi kurikulum hampir sama dengan tugas dan fungsinya seperti pada kurikulum sebelumnya, yakni menjabarkan silabus ke dalam persiapan mengajar yang lebih operasional dan rinci. Persiapan mengajar pada hakikatnya merupakan perencanaan jangka pendek untuk memperkirakan atau memproyeksikan tentang apa yang akan dilakukan. Persiapan mengajar merupakan upaya untuk memperkirakan tindakan yang akan dilakukan dalam kegiatan pembelajaran. Perencanaan pembelajaran perlu dilakukan untuk mengkoordinasikan komponen-komponen pembelajaran berbasis kompetensi, yakni; kompetensi dasar, materi standar, indikator hasil belajar dan penilaian berbasis kelas.

Kompetensi dasar berfungsi mengembangkan potensi peserta didik, materi standar berfungsi memberi makna terhadap kompetensi

dasar, indikator hasil belajar berfungsi menunjukkan keberhasilan pembentukan kompetensi pada peserta didik, sedangkan penilaian berbasis kelas berfungsi mengukur pembentukan kompetensi dan menentukan tindakan yang harus dilakukan apabila kompetensi standar belum terbentuk atau belum tercapai. Kemampuan membuat persiapan mengajar merupakan langkah awal yang harus dimiliki oleh guru sebagai muara dari segala pengetahuan teori, keterampilan dasar dan pemahaman yang mendalam tentang objek belajar dan situasi pembelajaran.

Dalam persiapan mengajar harus jelas kompetensi dasar yang akan dimiliki oleh peserta didik, apa yang harus dilakukan, apa yang harus dipelajari, bagaimana mempelajarinya, serta bagaimana guru mengetahui bahwa peserta didik telah menguasai kompetensi tertentu. Aspek-aspek tersebut merupakan unsur utama yang secara minimal harus ada dalam setiap persiapan mengajar sebagai pedoman guru dalam melaksanakan pembelajaran dan membentuk kompetensi peserta didik.

## 2) Pemanasan dan Apersepsi

Pemanasan dan apersepsi perlu dilakukan untuk menajagi kemampuan dan pengetahuan peserta didik, memotivasi peserta didik dengan menyajikan materi yang menarik, dan mendorong peserta didik untuk mengetahui berbagai hal baru. Pemanasan yang dilakukan harus menarik, menyenangkan, dan mengarah pada materi inti. Pemanasan dan apersepsi dapat dilakukan dengan memulai pembelajaran dari hal-hal yang diketahui dan dipahami peserta didik. Selanjutnya memotivasi peserta didik dengan bahan ajar yang menarik, kemudian gerakkan peserta didik agar tertarik dan bernaafsu untuk mengetahui hal-hal yang baru. Sebelum melakukan tugas gerak atau olahraga, terlebih dahulu harus melakukan pemanasan. Menurut Rusli Lutan (2000:21), tujuan utama pemanasan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu:

- a) Menyiapkan peserta didik segera menyesuaikan diri dengan tugas ajar
- b) Merangsang fungsi organ tubuh agar siap melakukan kerja fisik yang berat
- c) Meregangkan otot dan tali sendi sehingga bahaya cedera otot atau sendi dapat dihindari.

### 3) Eksplorasi

Tahap eksplorasi merupakan kegiatan pembelajaran untuk mengenalkan bahan ajar dan mengaitkannya dengan pengetahuan yang telah dimiliki peserta didik, yaitu dengan memperkenalkan materi standar dan kompetensi dasar yang harus dimiliki peserta didik kemudian mengaitkan materi standar dan kompetensi dasar yang baru dengan pengetahuan dan kompetensi yang sudah dimiliki oleh peserta didik, kemudian memilih metode yang paling tepat dan menggunakannya secara bervariasi untuk dapat diterima dengan baik.

### 4) Konsolidasi Pembelajaran

Konsolidasi merupakan kegiatan pembelajaran untuk mengaktifkan peserta didik dalam pembentukan kompetensi dengan mengaitkan kompetensi dengan kehidupan peserta didik. Konsolidasi pembelajaran dapat dilakukan dengan melibatkan peserta didik secara aktif dalam menafsirkan dan memahami materi standar dan kompetensi baru, melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pemecahan masalah ( *problemsolving*) terutama dalam masalah-masalah aktual, penekanan pada kaitan struktural, yaitu kaitan antara materi standar dan kompetensi baru dengan berbagai aspek kegiatan dan kehidupan dalam lingkungan masyarakat, kemudian memilih metode yang paling tepat sehingga materi standar dapat diproses menjadi kompetensi dasar peserta didik.

Kegiatan inti pembelajaran antara lain mencakup penyampaian informasi tentang bahan belajar atau materi standar, membahas materi standar untuk membentuk kompetensi peserta didik. Dalam

pembelajaran, peserta didik dibantu oleh guru sebagai fasilitator dalam melibatkan diri untuk membentuk kompetensi, serta mengembangkan dan memodifikasi kegiatan pembelajaran jika perlu.

Pembentukan kompetensi perlu dilakukan dengan tenang dan menyenangkan, hal ini tentu saja menuntut kreativitas guru dalam menciptakan lingkungan yang kondusif. Kegiatan inti pembelajaran dikatakan efektif bila seluruh peserta didik terlibat secara aktif baik, mental, fisik, maupun sosialnya. Tugas peserta didik adalah belajar sedangkan tanggung jawabnya mencakup keterlibatan mereka dalam membina dan mengembangkan kegiatan belajar yang telah disepakati dan ditetapkan. Prosedur yang ditempuh dalam pembentukan kompetensi adalah sebagai berikut: 1). Guru menjelaskan kompetensi minimal yang harus dicapai peserta didik berdasarkan kompetensi dasar yang telah dituangkan dalam silabus pembelajaran, 2). Guru menjelaskan materi standar secara logis dan sistematis.

#### 5) Penilaian Formatif

Penilaian formatif dapat dilakukan dengan mengembangkan cara-cara untuk menilai hasil pembelajaran peserta didik, kemudian menggunakan hasil penilaian tersebut untuk menganalisis kelemahan atau kekurangan peserta didik dan masalah-masalah yang dihadapi guru dalam memberikan kemudahan kepada peserta didik.

Evaluasi proses dimaksudkan untuk menilai kualitas pembelajaran dan pembentukan kompetensi dasar pada peserta didik termasuk bagaimana tujuan belajar direalisasikan.

Kualitas pembelajaran dapat dilihat dari segi proses dan dari segi hasil. Dari segi hasil, pembelajaran dikatakan berhasil dan berkualitas bila seluruhnya atau setidaknya sebagian besar (75%) peserta didik terlibat secara aktif dan menunjukkan kegairahan belajar yang tinggi, semangat belajar yang besar dan rasa percaya pada diri sendiri. Pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar inklusi yang berisi proses pembelajaran dimulai dengan fase persiapan



untuk mengembangkan kompetensi dasar, indikator hasil belajar dan materi standar, untuk membuat persiapan mengajar yang efektif harus berdasarkan pengetahuan terhadap tujuan umum sekolah, tujuan mata pelajaran, kemampuan, sikap, kebutuhan dan minat peserta didik, isi kurikulum dan unit-unit pembelajaran yang disediakan dalam bentuk mata pelajaran, serta teknik-teknik pembelajaran jangka pendek. Dalam pelaksanaan dilakukan dengan cara menyiapkan satuan dan silabus pembelajaran.

Kualitas pembelajaran atau pembentukan kompetensi dapat dilihat dari segi proses dan dari segi hasil. Pembelajaran atau pembentukan kompetensi dikatakan berhasil dan berkualitas apabila seluruhnya atau setidaknya sebagian besar (75%) peserta didik terlibat secara aktif baik fisik, mental maupun sosial dalam rangka proses pembelajaran. Sedangkan dari segi hasil proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan perilaku positif pada diri peserta didik seluruhnya atau sebagian besar (75 %).

### c. Anatomi Inklusi

Menurut Muska Mosston yang dikutip oleh Subagiyo,dkk (1997:294-295) anatomi dari gaya inklusi adalah :

Pembelajaran:	Keputusan:
Pra-Pertemuan	Guru
Saat Pertemuan	Siswa
Pasca Pertemuan	Siswa

Berdasarkan bagan diatas dapat diketahui tugas guru dan siswa, yaitu :

#### 1) Peran Guru

- a) Membuat keputusan-keputusan pra-petremuan

- b) Harus merencanakan seperangkat tugas-tugas dalam berbagai tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan perbedaan individu dan yang memungkinkan siswa untuk beranjak dari tugas yang mudah ke tugas yang sulit.

## 2) Peran Siswa

- a) Memilih tugas yang telah disediakan
- b) Melakukan penafsiran sendiri dan memilih tugas awalnya
- c) Siswa mencoba tugasnya
- d) Sekarang siswa menentukan untuk menentukan, memilih tugas yang lebih sulit atau lebih mudah, berdasarkan berhasil atau tidaknya dengan tugas awalnya
- e) Mencoba tugas berikut
- f) Siswa menilai/menafsirkan hasilnya

Berdasarkan pendapat diatas telah diketahui bahwa peran guru merancang seperangkat tugas-tugas dalam berbagai tingkatan kesulitan yang sesuai dengan kemampuan siswa dan membuat keputusan pra-pertemuan. Sedangkan peran siswa memilih tugas yang disediakan guru dan menafsirkannya, dengan diulang-ulang serta ditingkatkan sesuai kemampuannya.

### d. Pembelajaran Servis bawah, *Passing Atas* dan *Passing Bawah* dengan Gaya Inklusi

Pembelajaran servis bawah dengan gaya inklusi dengan ketinggian meningkat berorientasi pada kondisi siswa yang belum siap atau belum mampu melakukan servis bawah bolavoli mini dengan ketinggian yang sebenarnya. Seringkali servis bawah bolavoli mini dengan ketinggian net yang sebenarnya kurang dapat dilakukan dengan baik, bolanya sering tidak sampai ke daerah lawan. Untuk mengatasi hal tersebut maka perlu disusun cara belajar dari yang mudah atau sederhana dan selanjutnya ditingkatkan secara bertahap.

Pada *Passing* Bawah dan *Passing* Atas, pembelajaran dengan gaya inklus menggunakan jarak antara siswa dibuat dari jarak dekat, sedang dan jauh. Menurut Rusli Lutan (2000:76) mengemukakan bahwa :

Manakala kondisi sebenarnya menjadi penghambat belajar keterampilan tertutup, rubahlah kondisi latihan itu pada tingkat yang bisa dilakukan siswa selama perubahan kondisi tersebut tidak merusak integritas *skill* yang dipelajarinya. Pada kesempatan ini ubahlah orientasi pembelajaran agar lebih menekankan pada efisiensi (proses) daripada efektivitas (produk). Jelaskanlah pengetahuan hasil tentang proses. Untuk selanjutnya tingkatkan kondisi

Berdasarkan pendapat diatas menunjukan bahwa, pembelajaran servis bawah dengan ketinggian net bertahap merupakan cara belajar yang dilakukan dalam pembelajaran servis bawah bolavoli mini dengan gaya inklusi, karena servis bawah bolavoli mini melalui ketinggian yang sebenarnya mengalami kesulitan. Pembelajaran servis bawah ini dilakukan dari kondisi yang mudah atau sederhana dengan ketinggian net secara bertahap ditingkatkan menuju yang sebenarnya. Sedangkan pada pembelajaran *passing* bawah dan *passing* atas menggunakan jarak dari dekat, sedang dan jauh menurut yang diberikan oleh guru. Belajar tahap demi tahap hasilnya akan lebih baik. Hasil yang dicapai pada tahap awal bisa menjadi modal untuk mempelajari materi berikutnya. Kemampuan fisik dan gerak akan berkembang sejalan dengan aktifitas mempraktekkan gerak berulang-ulang. Dengan meningkatnya daya fisik dan gerak akan menjadi siap untuk mempelajari gerakan-gerakan yang semakin sukar atau berat dan kompleks.

Menurut Muska Mosston yang dikutip oleh Subagiyo,dkk (1997:195-196), sasaran dan pelaksanaan gaya inklusi, yaitu :

- 1) Sasaran Gaya Inklusi
  - a) Melibatkan semua siswa
  - b) Penyesuaian terhadap perbedaan individu
  - c) Memberi kesempatan untuk memulai sesuai dengan kemampuan sendiri

*commit to user*

- d) Memberi kesempatan untuk mulai bekerja dengan tugas yang ringan ke tugas yang berat, sesuai dengan tingkat kemampuan tiap siswa
  - e) Individualis dimungkinkan karena memilih di antara alternatif tingkat tugas yang telah disediakan.
- 2) Pelaksanaan Gaya Inklusi
- a) Menjelaskan gaya ini pada siswa,
  - b) Satu demonstrasi dengan menggunakan tali yang miring akan memberikan ilustrasi yang sangat baik,
  - c) Siswa disuruh memulai,
  - d) Memberikan umpan balik kepada siswa tentang peranan siswa dalam pengambilan keputusan dan bukan penampilan tugas,
  - e) Tanyakan pada mereka memilih tugas-tugas ini,
  - f) Fokuskan perhatian pada penggunaan umpan balik yang netral, agar siswa dapat mengambil keputusan tentang tingkatan tugas yang sesuai dengan kemampuannya,
  - g) Amati kesalahan-kesalahan dalam penampilan siswa dan kriteria untuk penampilan dalam tugas.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat diketahui pembelajaran dengan gaya mengajar inklusi melibatkan semua siswa dengan penyesuaian perbedaan individual dan memberikan kebebasan siswa untuk memilih tugas sesuai kemampuannya.

**e. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Gaya Mengajar Inklusi**

Gaya mengajar inklusi merupakan bentuk pembelajaran dengan merancang tugas pembelajaran dari yang mudah hingga yang sulit. Dari rancangan tugas pembelajaran yang dibuat oleh guru, siswa dapat memilih tugas pembelajaran sesuai dengan kemampuannya. Berdasarkan karakteristik gaya mengajar inklusi dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran gaya mengajar inklusi antara lain:

- 1) Siswa dapat menentukan dan memilih tugas pembelajaran sesuai dengan kemampuannya sendiri-sendiri.
- 2) Siswa dapat melaksanakan tugas pembelajaran dengan baik, karena sesuai kemampuannya.

- 3) Belajar tahap demi tahap mempunyai dampak yang lebih baik, sehingga akan memberi kemudahan untuk mempelajari tugas gerak yang lebih sulit.
- 4) Dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, karena merasa tertantang dengan tugas ajar yang semakin sukar atau rumit.
- 5) Dapat meningkatkan persaingan yang sehat antar siswa, sehingga proses belajar lebih kondusif.

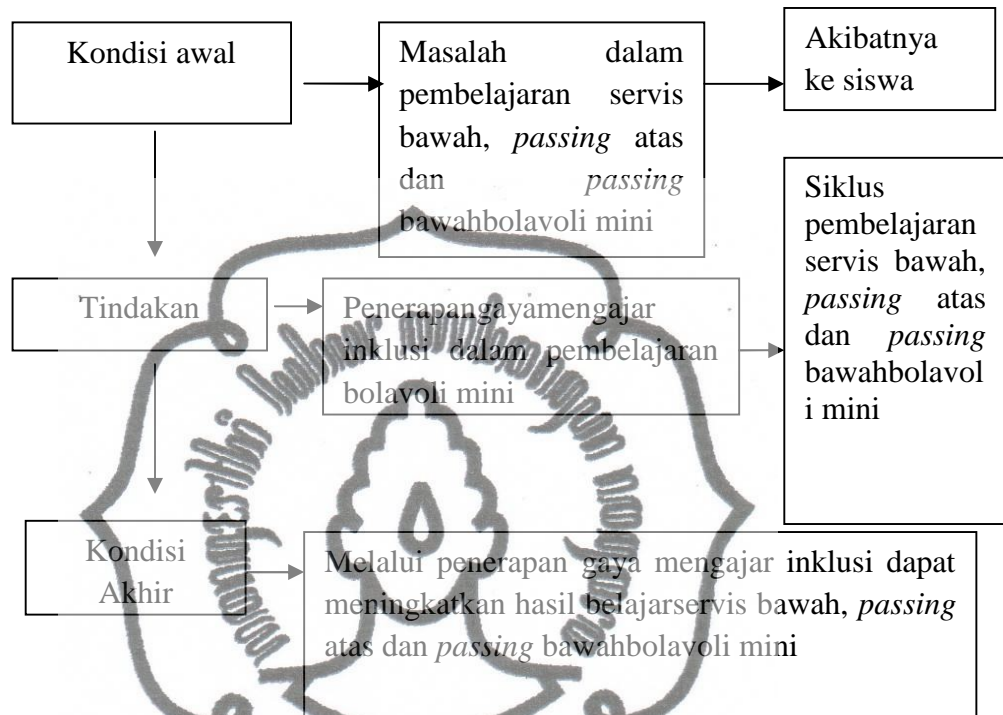
Kelemahan pembelajaran servis bawah, *passing* atas dan *passing* bawahbolavoli mini dengan gaya mengajar inklusi antara lain:

- 1) Dibutuhkan ketelatenan dan kesabaran dalam pembelajaran, karena tahapan sebelumnya harus dikuasai sebelum meningkat pada tahap berikutnya.
- 2) Waktu yang dibutuhkan lebih lama, apabila pada tahap sebelumnya siswa belum menguasai dengan baik.
- 3) Kemampuan yang dicapai siswa akan berbeda-beda, siswa yang terampil akan semakin berkembang, sedangkan yang kemampuannya rendah peningkatan kemampuan servis bawah, *passing* atas dan *passing* bawahbolavoli mini agak lambat.



## B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat dibuat skema kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 5. Konseptual Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka konseptual kerangka berpikir yang digambarkan di atas menunjukkan bahwa, dalam pembelajaran servis bawah, *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli mini banyak kesulitan atau permasalahan yang dihadapi siswa. Dari kesulitan yang dihadapi dalam pembelajaran servis bawah bolavoli, mengakibatkan hasil servis bawah, *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli mini tidak optimal.

Kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran servis bawah, *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli mini antara lain: tidak dapat melakukan servis bawah bolavoli mini, setelah bola pukul, bola tidak sampai di daerah lawan atau menyangkut di net. Pada *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli mini terdapat pada perkenaan bola tidak pas sehingga arah *passing* tidak seperti yang diinginkan. Kesulitan dalam

pembelajaran servis bawah, *passing* atas dan *passing* bawahbolavoli miniharus ditelusuri faktor penyebabnya dan dicarikan solusi yang tepat. Karena permasalahan pembelajaran berbeda-beda, maka dalam merancang pembelajaran servis bawah, *passing* atas dan *passing* bawahbolavoli minidisesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi siswa. Untuk merancang pembelajaran servis bawah, *passing* atas dan *passing* bawahbolavoli miniyang berbeda-beda dari tingkatan paling mudah, sedang dan sulit dapat diterapkan gaya mengajar inklusi.

Gaya mengajar inklusi merupakan bentuk pembelajaran dengan merancang kegiatan pembelajaran dari yang paling mudah hingga pada tingkatan yang sulit. Rancangan pembelajaran servis bawah, *passing* atas dan *passing* bawahbolavoli minidengan gaya mengajar inklusi antara lain: pertama guru menerangkan apa itu gaya mengajar inklusi, setelah menerangkan gaya mengajar inklusi dilanjutkan urutan urutan gaya mengajar inklusi yang di terapkan pada pembelajaran servis bawah, *passing* atas dan *passing* bawahbolavoli minidengan menggunakan net dengan ketinggian bertahap dan pembelajaran yang sebenarnya. Dari rancangan pembelajaran yang dibuat oleh guru, siswa diberi kebebasan untuk melaksanakan tugas pembelajaran sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Jika rancangan sebelumnya telah dikuasai, kemudian dilanjutkan pada rancangan berikutnya hingga pada rancangan terakhir atau rancangan yang paling sulit.

Berdasarkan karakteristik gaya mengajar inklusi tersebut, gaya mengajar ini memberikan kemudahan bagi siswa. Karena siswa melaksanakan tugas pembelajaran sesuai kemampuannya, sehingga tidak merasa kesulitan. Selain itu, belajar keterampilan yang dilakukan secara bertahap akan memberi kontribusi terhadap peningkatan hasil belajar servis bawah, *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli mini.