

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Bolavoli

a. Pengertian bolavoli

Bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain, dimainkan dengan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara passing yang diakhiri dengan smes menuju ke area lawan. Dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian yang berbeda baik untuk putra dengan putri (PR PBVSI 2016:2). Beberapa keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli adalah pukulan (*smash/hitting*), passing (*passing*), servis (*service*), dan hadang (*blocking*).

Tujuan permainan itu sendiri adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai di wilayah lapangan lawan dan mencegah agar lawan tidak bisa melakukan hal tersebut. Sebuah tim memiliki tiga pantulan untuk mengembalikan bola (dan juga sentuhan blok). Bola dinyatakan dalam permainan ketika pelaku servis memukul bola melewati net ke daerah lawan, permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola dengan sempurna.

Dalam bolavoli, tim yang memenangkan suatu rangkaian serangan memperoleh satu angka. Ketika tim yang sedang menerima servis memenangkan

serangan maka tim tersebut berhak memperoleh satu angka dan berhak melakukan servis berikutnya serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

b. Sejarah Dan Perkembangan Bolavoli

Permainan bola voli pertama kali ditemukan oleh William G Morgan seorang instruktur Pendidikan Jasmani di Amerika Serikat pada tahun 1895 dan pada saat itu nama permainan itu ialah Mintonette (Mutohir 2013:5). Mintonette sendiri pada dasarnya merupakan permainan yang dihasilkan dari kombinasi beberapa jenis permainan yaitu basket, baseball, tenis, dan bola tangan.

Mintonette mulai menggunakan istilah *volley ball* atau bolavoli sejak tahun 1896 ketika permainan ini mulai dikenalkan dan merupakan demonstrasi pertandingan pertama di YMCA (*Young Men Christian Association*) dan Morgan memperkenalkan permainan yang diciptakannya tersebut (Witono Hidayat 2017:8).

Seiring dengan mulai dikenalnya permainan bolavoli di berbagai negara, maka sekaligus menambah banyak orang yang tahu dan memainkan permainan tersebut, sehingga pada tahun 1947 lahirlah gagasan untuk mendirikan organisasi yang fokus menangani pengembangan permainan bolavoli, begitu juga aturannya yaitu FIVB (*Federation International Volley Ball*) yang didirikan di Paris, Perancis. Atas dasar itu mulailah diadakan turnamen antar negara atau *World Championship* yang pertama kali diadakan di Prague.

Indonesia mengenal permainan dan olahraga bolavoli tepatnya di tahun 1928 tidak lepas dari orang Belanda yang menjajah Indonesia (Munasifah 5:2008). Sejak Belanda memperkenalkan permainan bolavoli kepada Indonesia sejak itu permainan ini terus berkembang pesat terbukti dari olahraga bolavoli dimainkan oleh masyarakat seluruh Indonesia. Hingga pada tanggal 22 Januari 1955 didirikanlah organisasi yang mewadahi permainan dan olahraga bolavoli yang dinamakan PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Perkembangan bolavoli di Indonesia begitu terlihat sangat menonjol sebagai dampaknya yaitu berbagai klub dan sarana lapangan bolavoli sangat mudah dijumpai di berbagai pelosok tanah air. Di kalangan pelajar melalui kurikulum yang ada bolavoli sudah diajarkan pada siswa di sekolah, mulai tingkat Sekolah Dasar (SD), dengan pendekatan modifikasi sampai dengan Tingkat Sekolah Atas (SMA), sekaligus diikuti dengan adanya pertandingan antar pelajar dan mahasiswa mulai tingkat daerah sampai tingkat nasional.

Sedemikian pesatnya perkembangan permainan bolavoli di Indonesia dan perhatian PBVSI terhadap perkembangan olahraga tersebut maka pada tahun 1989 untuk pertama kali dalam sejarah Indonesia mampu mengirimkan tim bolavoli junior ke kejuaraan dunia di Athena, Yunani.

Hingga pada tahun 2002 upaya PBVSI untuk menguatkan gairah perbolavolan di Indonesia maka diadakanlah liga bolavoli ProLiga yang mempertandingkan seluruh klub-klub bolavoli terbaik di Indonesia untuk

berkompetisi. Dari hasil tersebut makin banyak bermunculan pemain-pemain muda berbakat untuk menjadi tim nasional.

Dari perkembangan bolavoli di Indonesia, maka masih banyak harapan untuk membawa prestasi bolavoli Indonesia menjadi lebih baik lagi, dengan diadakannya Pro-Liga seperti yang digagas PBVSI, namun pertandingan dan pembinaan di kalangan pelajar, maupun mahasiswa juga perlu dipertajam, karena dari mereka juga yang akan menggantikan pemain-pemain senior pada saat ini.

c. Teknik Dasar Bolavoli

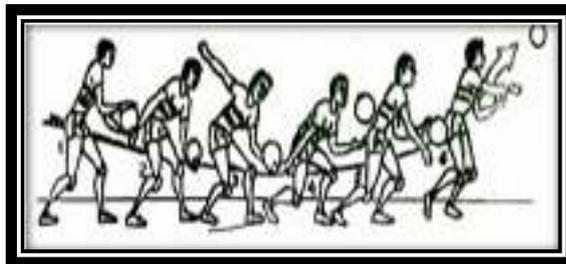
Permainan bolavoli walaupun mudah dimainkan tetapi juga memerlukan keterampilan dasar yang memadai, beberapa keterampilan dasar tersebut antara lain meliputi *passing*, *smash*, hadangan (*block*), serta servis.

1) Teknik Dasar Servis

Servis adalah pukulan dari garis belakang lapangan permainan sebagai awal permainan dimulai, tetapi dengan berbagai perubahan strategi permainan maka pada saat ini servis sudah dianggap sebagai serangan pertama. Apabila pihak lawan tidak bisa menerima servis dengan baik, maka angka akan diperoleh tim yang melakukan servis. Dari sinilah teknik dasar servis yang baik sangat diperlukan oleh pemain bolavoli. Melakukan servis berdasarkan cara melakukannya ada beberapa cara, yakni servis bawah, servis atas, servis melompat (Mutohir 2013:20).

a) Servis Bawah

Servis bawah adalah memukul bola dari garis belakang lapangan permainan sampai bola melewati net dengan cara berdiri siap untuk melakukan servis, posisi kaki dibuka selebar bahu, bola dilempar setinggi 2 bola, tangan terkuat mengayun dari bawah kemudian memukul bola pada bagian bawah (Mutohir 2013:21).

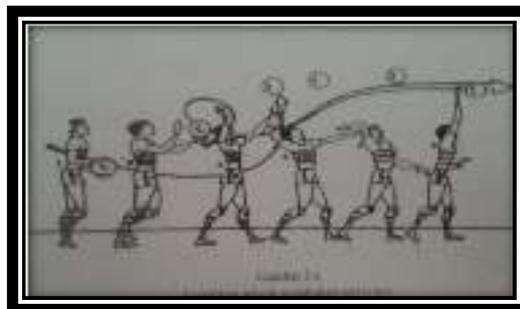


Gambar 2.1 servis bawah

Sumber: Mutohir (2013:23)

b) Servis Atas

Servis atas adalah memukul bola dari garis belakang lapangan permainan sampai bola melewati net dengan cara berdiri siap untuk melakukan servis, posisi kaki dibuka selebar bahu, bola dilempar setinggi diatas dahi, tangan terkuat diangkat keatas bersiap memukul bola dengan posisi tangan dan siku agak ditekuk kemudian bola dipukul ke depan melewati net (Mutohir 2013:23).



Gambar 2.2 Servis atas Sumber: Mutohir (2013:25).

c) Servis Melompat

Servis melompat adalah memukul bola dari garis belakang lapangan permainan sampai melewati net dan jatuh ke area lawan dengan cara memegang bola saat berdiri di belakang garis, kaki dalam posisi siap untuk melangkah, kemudian sambil melangkah lemparkan bola ke atas dengan ketinggian yang disesuaikan dengan tinggi lompat dan ketepatan memukul (timing) (Mutohir 2013:27).



Gambar 2.3 Servis melompat

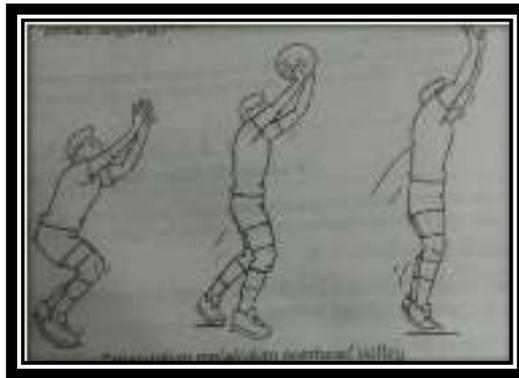
Sumber: Mutohir (2013:27)

2) Teknik Dasar Passing

Passing adalah teknik memantulkan bola dengan menggunakan tangan sehingga bola bisa terpantul untuk diberikan kepada pemain lainnya. Dalam bolavoli ada dua jenis passing yaitu passing atas dan passing bawah (Mutohir 2013:30).

a) Passing Atas

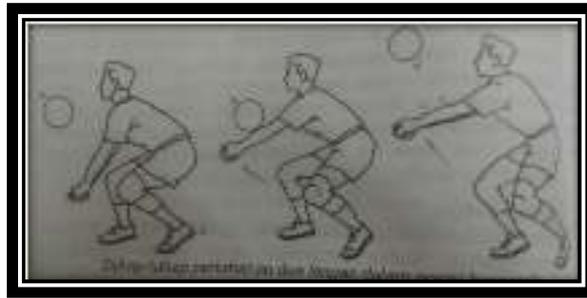
Passing atas adalah teknik memantulkan bola dengan cara posisi kaki sedikit ditekuk untuk membantu menghasilkan lontaran yang baik, kedua tangan berada disamping dengan posisi telapak tangan membuka, pada saat bola datang telapak tangan menghadap ke arah bola dengan membentuk segitiga posisi ibu jari tangan kanan dan kiri berdekatan, perkenaan jari-jari terhadap bola dilakukan dengan ditambah dorongan melompat, arah bola melambung ke atas (Faruq 2009:50).



Gambar 2.4 Passing atas
Sumber: Beustelstahl (2005:22)

b) Passing Bawah

Passing bawah adalah teknik memantulkan bola dengan cara kedua telapak tangan bersatu dengan satu bagian menggenggam bagian telapak tangan lain, kedua lengan bersikap lurus ke bawah dengan bawah siku menghadap ke arah depan, posisi badan sedikit jongkok dan berhadapan lurus dengan arah datangnya bola sehingga memudahkan lengan mengarahkan bola yang datang agar bisa diayunkan sesuai arah yang diinginkan (Faruq 2009:53).



Gambar 2.5 Passing bawah

Sumber: Beutelstahl (2005:36)

3) Teknik dasar pukulan (*smash/ spike*)

Pukulan atau *smash / spike* adalah suatu pukulan bola untuk menyerang lawan guna mendapatkan poin sehingga tim bisa memenangkan pertandingan dengan lebih cepat. Seseorang yang berposisi untuk melakukan *smash* disebut spiker (Hidayat 2017:47).

Secara umum proses melakukan smash dibagi menjadi empat tahap. Keempat tahap tersebut adalah sebagai berikut:

a) Tahap Awalan

Pada tahap awalan yang dimaksud adalah melakukan langkah seperti berlari agar mendapat tolakan untuk melompat yang pas, sehingga pemain bisa melakukan lompatan dengan optimal guna memukul bola diatas net. Pemain harus bisa memperkirakan kapan bola akan meluncur turun dan menghitung ketinggian dimana akan sejajar dengan ketinggian pemain saat melompat (Hidayat 2017:47).



Gambar 2.6 Tahap awalan

Sumber: Yunus (1992:113)

b) Tahap Melompat

Pada tahap melompat pemain harus menggunakan tumpuan kaki yang terkuat, karena tumpuan kaki terkuat akan membantu mencapai lompatan yang optimal. Pada tahap melompat ini kedua lengan mengayun dari bawah lalu pada saat tubuh sudah diatas tangan harus digerakkan naik ke atas dengan tubuh yang lurus. Posisi lengan pemukul sedikit ditekuk dan lengan satunya digunakan sebagai penyeimbang dengan posisi sejajar kepala (Hidayat 2017:47).



Gambar 2.7 Tahap melompat.

Sumber: Yunus (1992:113)

c) Tahap Memukul

Pada tahap ini merupakan saat dimana bola datang dan dilakukan proses pemukulan bola. Saat memukul telapak tangan membuka dan sedikit mengarah ke bawah, sehingga nantinya bola bisa dipukul bisa meluncur ke dalam area permainan lawan (Hidayat 2017:49).



Gambar 2.8 Tahap memukul

Sumber: Yunus (1992:113)

d) Tahap Mendarat

Setelah memukul, badan akan meluncur ke bawah. Saat mendarat, badan ditekuk ke depan dan gunakan kedua kaki untuk mendarat dengan posisi kaki sedikit ditekuk sebagai cara untuk mendapatkan keseimbangan (Hidayat 2017:49).

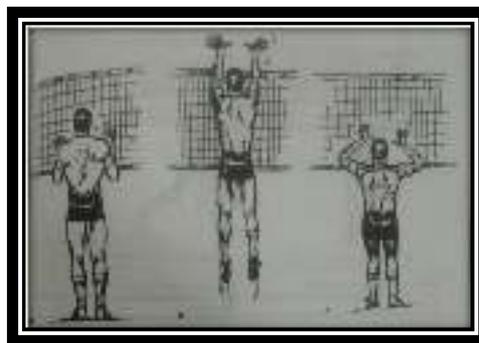


Gambar 2.9 Tahap mendarat Sumber: Yunus (1992:113)

4) Teknik bendungan (*blocking*)

Teknik bendungan (*blocking*) adalah sebuah teknik pertahanan dengan cara menghambat atau menggagalkan pukulan smash dari pihak lawan pada saat bola berada di atas net yang tujuan utamanya untuk mengembalikan bola secara langsung ke area lawan (Hidayat 2017:50).

Untuk bisa melakukan *blocking* dengan baik hal yang harus diperhatikan pemain adalah lompatan yang bertenaga sehingga mampu meraih jangkauan tertinggi, posisi tangan harus lurus dan hendaknya masuk ke dalam area lawan sehingga bola yang akan dipukul lawan tidak bisa menyeberang karena seolah-olah sudah terkurung oleh tangan.



Gambar 2.10 Teknik bendungan Sumber: Viera (2004:123)

2. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani menurut Samsudin adalah “suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan

yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik” (2008: 2).

Jadi pembelajaran penjasorkes adalah proses pembelajaran dengan sarana jasmani melalui gerakan-gerakan besar ketangkasan dan keterampilan, yang tidak perlu terlalu tepat, terlalu halus dan sempurna atau berkualitas tinggi untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa serta untuk mendewasakan anak melalui pengajaran dan pelatihan. Dan tujuan penjasorkes menurut Samsudin (2008: 3):

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam penjasorkes.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran penjasorkes.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmis, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dengan demikian dapat di katakan bahwa pendidikan jasmani sekolah bukan semata-mata di tekankan pada pencapaian kesegaran fisik, pengembangan keterampilan, kemampuan motorik saja namun juga mengembangkan mental dan psikologis siswa, seperti : sikap *fair play*, semangat, dan jiwa sportifitas dalam kegiatan apapun. Pendidikan jasmani juga memberikan pemahaman sejak dini tentang perencanaan program kesegaran, perilaku hidup sehat yang pada gilirannya akan mampu

berpartisipasi aktif dalam segala aktifitas. Untuk itu pendidikan jasmani di sekolah-sekolah diharapkan mampu mengembangkan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor secara bersamaan.

a. Pengembangan Aspek Afektif

Belajar bersikap berarti memperoleh kecenderungan untuk menerima atau menolak suatu objek, berdasarkan penilaian terhadap objek itu sebagai hal yang berguna atau tidak berguna, yang kemudian di tunjukan dengan tanggung jawab atas sesuatu hal yang di pilihnya.

Strategi pengembangan afektif yang sudah digunakan dalam program pendidikan jasmani selama ini baru terbatas pada upaya membangkitkan sikap dan minat siswa terhadap pendidikan jasmani. Pembelajaran domain afektif dapat digunakan untuk memfokuskan perhatian, memelihara konsentrasi, menimbulkan dan menjaga motivasi, mengelola kecemasan, mempelajari etika sarat perilaku sosial. Selera, kepercayaan, sikap, dan idealisme seseorang akan mempengaruhi cara ia berperilaku.

b. Pengembangan Aspek Psikomotor

1) Keterampilan Gerak

Tugas ajar anak menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga merupakan tanggung jawab utama dari guru pendidikan jasmani. Tetapi tidak seperti yang di pahami oleh banyak guru pendidikan jasmani selama ini, tujuan utama dalam mengajarkan keterampilan gerak tersebut adalah pengembangan keterampilan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta membantu dirinya bertindak efektif, dan efisien dalam pelaksanaan tugas sehari-harinya; bukan untuk mempersiapkan atlet yang berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani yang berhubungan dengan kebugaran jasmani yaitu individu, sebagai anggota keluarga serta sebagai anggota masyarakat.

Untuk dapat menentukan cara dan amteri apa yang tepat untuk membuat anak meningkat keterampilannya, guru harus mengetahui keterampilan

dan ciri dari keterampilan. Keterampilan Menurut Samsudin adalah “sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak, yang dicirikan oleh tiga indikator kualitas utama yaitu efektif, efisien, dan *adaptable* “ (2008: 22).

Kualitas efektifitas adalah merupakan hasil dari tindakan yang berorientasi pada tujuan atau sasaran tertentu. Sebuah permainan sepakmula, misalnya, dianggap efektif jika dapat melakukan serangan dan mendapatkan nilai. Dengan kata lain, seluruh keterampilan gerak bisa di anggap efektif jika mampu di selesaikan sesuai dengan tujuannya. Kualitas efisiensi menggambarkan penampilan atau gerakannya itu sendiri. Suatu penampilan dilakukan secara efisien jika aksinya itu secara mekanika dianggap benar dalam situasi tertentu. Kualitas adaptasi menggambarkan kemampuan individu dalam menyesuaikan penampilan pada kondisi sekitarnya. Hal ini menunjuk pada keadaan lingkungan yang selalu berubah-ubah, sehingga ketika sebuah keterampilan di lakukan pada keadaan yang berbeda, individu perlu melakukan penyesuaian agar sesuai dengan kebutuhan. Kualitas adaptasi merupakan faktor yang sangat menentukan dalam keterampilan, karena perubahan dalam hal kondisi ketika keterampilan dilangsungkan bisa terjadi terus menerus, terutama dalam cabang olahraga permainan, khususnya sepakmula.

2) Kebugaran Jasmani

Tujuan pembelajaran dalam ranah psikomotor yang harus di kembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa. Program pendidikan jasmnai harus di padukan dengan program kebugaran jasmani. Menurut Samsudin (2008: 23), beberapa masalah yang harus di pecahkan oleh guru dalam kaitannya dengan pemberian program kebugaran jasmani yaitu:

- (1) Waktu yang disediakan disekolah tidak memadai untuk mengembangkan kebugaran siswa, apalagi mempertahankannya, jika dilihat dari persyaratan intensitas, frekuensi dan durasi latihan.
- (2) Pertambahan kualitas kebugaran yang dicapai berumur sangat pendek, mudah hilang atau menurun kembali, kecuali jika tingkat intensitas dan frekuensi latihan tetap dipertahankan.
- (3) Program pengembangan kebugaran jasmani yang disediakan guru pun biasanya bersifat monoton, tidak bervariasi, tidak ada kriteria yang jelas, dan yang lebih parah adalah tidak mudah bagi guru untuk mendokumentasikan kemajuan yang dicapai oleh masing-masing siswa.
- (4) Secara tidak disadari, guru pun biasanya mengabaikan penanaman kesadaran siswa yang didasarkan pemahaman secara kognitif dan afektif terhadap program kebugaran jasmani.

Melihat permasalahan diatas, bahwa tanpa melihat keterbatasan waktu yang tersedia, program pendidikan jasmani yang berkaitan dengan kebugaran harus meliputi ranah tujuan pembelajaran, yaitu siswa harus menjadi bugar, mampu mempertahankan tingkat kebugarannya, mempunyai pengetahuan yang berhubungan dengan kebugaran, dan yang paling penting dari kesemuanya adalah menghargai nilai-nilai kebugaran dalam seluruh hidupnya.

c. Pengembangan Aspek Kognitif

Pendidikan jasmani yang tradisional banyak menekankan pengajarannya pada peningkatan keterampilan gerak. Padahal, salah satu tugas dari pendidikan jasmani menurut Samsudin (2008: 25) adalah meningkatkan pengertian anak tentang tubuh dan kemungkinan geraknya, serta berbagai faktor yang mempengaruhinya. Itu dari segi konsep gerak. Lebih lanjut Samsudin menjelaskan dari konsep kebugaran anak yang di harapkan memiliki pengertian tentang pengaruh latihan atau kegiatan fisik terhadap kesehatan tubuh yang berguna bagi mereka untuk menjalani hidup yang aktif (2008: 25).

Pelaksanaan pembelajaran aspek kognitif dalam pendidikan jasmani tidak hanya dilaksanakan di dalam kelas dengan menghafal fakta-fakta tentang teknik dasar dan ukuran lapangan. Akan tetapi, kesemuanya dapat dilaksanakan di dalam praktik pendidikan jasmani, diintegrasikan dengan pembelajaran keterampilan gerak. Isi atau materi aspek kognitif dalam pendidikan jasmani bukan hanya berkaitan dengan apa dan bagaimana tentang fenomena gerak, tetapi meliputi aspek mengapa hal itu bisa terjadi termasuk faktor apa yang berpengaruh. Berkaitan dengan pengetahuan yang lengkap tersebut guru dapat mengajarkannya langsung di lapangan ketika anak sedang mengalami gerak. Karena dengan pengetahuan yang dipelajari melalui pengalaman langsung yang relevan akan bertahan lebih lama daripada hanya melalui mendengar atau membaca. Lebih dari itu, pembelajaran akan lebih cepat terjadi ketika siswa mengerti prinsip-prinsip yang terlibat dalam pelaksanaan keterampilan.

1) Konsep Gerak

Pengajaran konsep akan membantu siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani secara keseluruhan, terutama dengan memilih isi atau materi yang dapat ditransfer pada situasi-situasi lain yang identik. Misalnya jika anak sudah menguasai konsep gerak tentang bagaimana menerima bola dalam situasi, maka mereka akan mampu menerapkan konsep itu pada situasi lain seperti saat melakukan *pass* bawah, *servis* dalam sepakbola.

Kemampuan mentransfer tersebut adalah faktor yang sangat penting baik dalam pembelajaran mandiri maupun pemecahan masalah. Istilah konsep gerak menunjuk pada gagasan-gagasan kognitif yang memiliki nilai transfer. Menurut Samsudin bahwa “ konsep gerak dalam pendidikan jasmani dapat berupa sebuah label atau nama suatu kelompok respons gerak, seperti menangkap, melempar, atau perpindahan tempat, yang hanya sebuah nama dari keterampilan gerak yang bisa di gunakan dalam berbagai situasi” (2008: 27). Lebih lanjut Samsudin menjelaskan terdapat enam kategori konsep gerak yang berguna dalam pendidikan jasmani yang harus tercakup dalam pengajaran konsep yaitu; a) rangkaian aksi, b) kualitas gerak, c) prinsip gerak, d) strategi gerak, e) pengaruh gerak, f) emosi gerak (2008: 27). Rangkaian aksi merupakan kategori atau penjenisan gerakan secara luas yang mencakup respons khusus yang beragam. Kualitas gerak merupakan kelompok respons yang mengandung kualitas tertentu dilihat dari berbagai aspek, seperti aspek ruang, aspek usaha, aspek keterhubungan. Prinsip gerak adalah pengelompokkan konsep secara meluas yang memasukkan prinsip-prinsip yang mengatur efisiensi dan efektifitas gerak. Strategi gerak adalah konsep yang berhubungan dengan bagaimana gerakan di gunakan dalam kaitannya dengan benda atau orang lain. Pengaruh gerak merupakan konsep yang dikaitkan dengan pengaruh pengalaman gerak pada pelaku. Sedangkan emosi

gerak merupakan pengelompokkan khusus dari konsep yang berfokus secara khusus pada wilayah efektif dari perkembangan manusia.

3. Belajar dan Pembelajaran

a. Belajar

Dalam kamus umum bahasa Indonesia secara etimologis belajar memiliki arti “Berusaha supaya mendapat suatu kepandaian” definisi ini memiliki arti atau pengertian bahwa : “Belajar adalah sebuah kegiatan dalam rangka mencapai kepandaian atau mencari ilmu. Sehingga dengan belajar manusia menjadi tahu serta memiliki pengetahuan yang luas dan menjadikan manfaat bagi dirinya dan orang lain”. Sedangkan Arsyad berpendapat “Belajar adalah proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya dan proses belajar terjadi apabila ada interaksi antara seseorang dengan lingkungannya” (2011 : 1). Menurut Agus Kristiyanto dalam hukum kesiapan belajar (*law of readiness*) telah amat jelas ditekankan bahwa : “Belajar (termasuk berlatih didalamnya). Akan berlangsung sangat efektif jika siswa /seseorang telah siap untuk memberikan respon, kesiapan yang di maksud adalah kesiapan untuk adaptasi terhadap stimulus dan juga kesiapan dari sisi kematangan fisik-biologis-antropometrik anak” (2010 : 68).

Dryden dan *Vos* mengemukakan bahwa belajar harusnya memiliki tiga tujuan, yaitu (1) mempelajari keterampilan dan pengetahuan tentang materi – materi pelajaran spesifik; (2) mengembangkan kemampuan

konseptual umum, sehingga mampu belajar menerapkan konsep yang sama atau berkaitan dengan bidang-bidang yang lain yang berberda; (3) mengembangkan kemampuan dan sikap pribadi yang secara mudah dapat digunakan dalam segala tindakan (Hidayatullah, 2010 : 147).

Untuk itu perlu dapat disimpulkan bahwa belajar wajib dilakukan oleh semua orang baik anak-anak maupun orang dewasa dengan cara berinteraksi dengan lingkungan. Dalam proses belajar yang baik siswa diharapkan mengalami atau melakukan serangkaian kegiatan belajar secara keseluruhan, tidak hanya sekedar bersifat verbalistik. misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, melakukan dan lain sebagainya. Salah satu bukti bahwa seseorang melakukan proses belajar apabila seseorang itu telah siap beradaptasi terhadap respon yang di terima dan menjadikan proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang itu, yang mungkin di sebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan atau sikapnya (kognitif, psikomotor, afektif).

b. Pembelajaran

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pembelajaran, sehingga siswa mampu mencapai suatu objektif atau tujuan yang ditentukan. Menurut Depdiknas kamus besar bahasa Indonesia (2013 : 17) ”pembelajaran adalah proses, cara, perbuatan menjadikan orang atau makhluk hidup belajar”.

Berdasarkan pernyataan diatas bahwa pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memfasilitasi, meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik yang bisa terjadi karena proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Oleh karena itu pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistematis untuk memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar. Maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis belajar serta hasil belajar tersebut. Menurut Muharram NA dan MN Kholis(2018), Kurang kreatifnya guru yang dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani disekolah dalam membuat dan mengembangkan model pembelajaran, guru kurang akan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pendidikan jasmani yang dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan model ceramah dan penugasan, dan hanya mengejar materi tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran tersebut bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kehidupan nyata.

c. Prinsip Belajar dan Pembelajaran

Belajar dan pembelajaran mempunyai kaitan erat yang terjadi antara guru dan siswa dan tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subjek. Kegiatan pembelajaran di lakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, sementara kegiatan belajar adalah kegiatan yang di lakukan oleh siswa,

dengan melalui kegiatan itu siswa akan mengalami perubahan pada perilakunya. Menurut Nasution bahwa, “Perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penghargaan, minat, penyesuaian diri, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang” (Gino, 1998 : 51).

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Dimiyati dan Mudjiono bahwa, “Prinsip-prinsip pembelajaran meliputi perhatian dan motivasi, keaktifan siswa, keterlibatan langsung, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individual” (2015: 42).

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, prinsip-prinsip pembelajaran meliputi tujuh aspek yaitu perhatian dan motivasi, keterlibatan langsung atau berpengalaman, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individual. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka prinsip-prinsip pembelajaran tersebut harus di terapkan dalam pembelajaran dengan baik dan benar. Untuk lebih jelasnya prinsip-prinsip pembelajaran tersebut di uraikan secara singkat sebagai berikut:

1) Perhatian dan Motivasi Belajar

Perhatian mempunyai peranan yang penting dalam kegiatan belajar.

Perhatian terhadap pelajaran akan timbul pada siswa apabila bahan

pelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa. Gino menyatakan, “Perhatian siswa waktu belajar akan sangat mempengaruhi hasil belajar. Belajar dengan penuh perhatian (konsentrasi) pada materi yang di pelajari akan lebih terkesan lebih mendalam dan tahan lama pada ingatan” (1998 : 52).

Perhatian mempunyai peran penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Apabila pelajaran yang di terima siswa di rasakan sebagai kebutuhan, maka akan membangkitkan motivasi siswa untuk mempelajarinya. Sedangkan yang di maksud motivasi menurut Dimiyati dan Mudjiono adalah, “Tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang” (2015: 42). Dengan motivasi belajar yang tinggi, maka siswa akan lebih bersemangat dalam belajar. Belajar yang di lakukan dengan penuh semangat akan dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

2) Keaktifan Siswa

Dalam kegiatan pembelajaran siswa dituntut untuk selalu aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Untuk dapat memproses dan mengolah perolehan belajarnya secara efektif siswa di tuntut untuk aktif secara fisik, intelektual dan emosional. Tanpa ada keaktifan dari siswa, maka tidak akan terjadi proses belajar. Hal ini sesuai pendapat Gino dkk. bahwa, “Dari semua unsur belajar, boleh dikatakan keaktifan siswalah prinsip yang terpenting, karena belajar sendiri merupakan suatu kegiatan. Tanpa adanya kegiatan tidak mungkin seorang belajar” (1998 : 52).

Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran bermacam-macam bentuknya. Hal ini sesuai dengan jenis atau masalah yang di pelajari siswa. Menurut Nasution (1988 : 93) macam-macam keaktifan belajar siswa antara lain: “*Visual activities, oral activities, listening activities, drawing activities, motor activities, mental activities, emotional activities*” (Gino, 1998 : 52).

Keaktifan-keaktifan siswa dalam proses pembelajaran tersebut tidak terpisah satu dengan lainnya. Misalnya dalam ke aktifan motoris terkandung ke aktifan mental dan di sertai oleh perasaan tertentu. Dalam setiap pelajaran dapat di lakukan bermacam-macam ke aktifan.

3) Keterlibatan Langsung Siswa

Belajar adalah suatu proses yang terjadi dalam diri siswa. Dalam proses belajar sangat kompleks. Belajar adalah suatu proses yang memungkinkan organ-organ siswa mengubah tingkah lakunya sebagai hasil pengalaman yang diperolehnya. Dapat di katakan bahwa, belajar merupakan hasil pengalaman, sebab pengalaman-pengalaman yang di peroleh itulah yang menentukan kualitas perubahan tingkah laku siswa. Jadi peristiwa belajar terjadi apabila terjadi perubahan tingkah laku pada diri siswa.

Belajar adalah tanggungjawab masing-masing siswa, sebab hasil belajar adalah hasil dari pengalaman yang di peroleh sendiri, bukan pengalaman yang di dapat oleh orang lain. Oleh karena itu, kualitas hasil belajar

berbeda-beda antara siswa satu dengan lainnya tergantung pada pengalaman yang di peroleh dan kondisi serta kemampuan setiap siswa.

4) Pengulangan Belajar

Salah satu prinsip belajar adalah melakukan pengulangan. Dengan melakukan pengulangan yang banyak, maka suatu keterampilan atau pengetahuan akan dikuasai dengan baik. Menurut Dimiyati dan Mudjiono bahwa, “Penguasaan secara penuh dari setiap langkah memungkinkan belajar secara keseluruhan lebih berarti. Dari pernyataan inilah pengulangan masih di perlukan dalam kegiatan pembelajaran” (2015 : 52).

Sedangkan Suharno berpendapat, “Untuk mengotomatisasikan penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik dan keterampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu” (1993 : 22). Mengulang materi pelajaran atau suatu keterampilan adalah sangat penting. Dengan melakukan pengulangan gerakan secara terus menerus, maka gerakan keterampilan dapat di kuasai dengan secara otomatis. Suatu keterampilan yang di kuasai dengan baik, maka gerakan yang di lakukan lebih efektif dan efisien.

5) Tantangan

Tantangan merupakan salah satu bagian yang penting dalam pembelajaran. Dengan adanya tantangan maka akan memotivasi siswa untuk memecahkan permasalahan dalam pembelajaran tersebut. Hal ini

sesuai pendapat Gino bahwa, (1998) “Materi yang di pelajari oleh siswa harus mempunyai sifat merangsang atau menantang. Artinya, materi tersebut mengandung banyak masalah-masalah yang merangsang untuk dipecahkan. Apabila siswa dapat mengatasi masalah yang di hadapinya, maka ia akan mendapatkan kepuasan” hlm. 54).

Memberikan tantangan dalam proses belajar mengajar adalah sangat penting. Dengan adanya tantangan yang harus di hadapi atau di pecahkan siswa dalam belajar, maka siswa akan berusaha semaksimal mungkin untuk memecahkan masalah tersebut. Jika siswa mampu memecahkan masalah yang di pelajarnya, maka siswa akan memperoleh kepuasan dan mencapai hasil belajar yang optimal.

6) Balikan dan Penguatan

Pemberian balikan pada umumnya memberi nilai positif dalam diri siswa, yaitu mendorong siswa untuk memperbaiki tingkah lakunya dan meningkatkan usaha belajarnya. Tingkah laku dan usaha belajar serta penampilan siswa yang baik, di beri balikan dalam bentuk senyuman ataupun kata-kata pujian yang merupakan penguatan terhadap tingkah laku dan penampilan siswa.

Penguatan (*reinforcement*) adalah respon terhadap tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku tersebut. Memberi penguatan dalam kegiatan belajar kelihatannya sederhana sekali, yaitu tanda persetujuan guru terhadap tingkah laku

siswa. Namun demikian, penguatan ini sangat besar manfaatnya terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

7) Perbedaan Individu

Setiap siswa memiliki karakteristik sendiri-sendiri yang berbeda satu dengan lainnya. Karena hal inilah, setiap siswa belajar menurut tempo atau kecepatannya masing-masing. Kesadaran bahwa dirinya berbeda dengan siswa lain akan membantu siswa menentukan cara belajar serta sasaran belajar bagi dirinya sendiri. Manfaat pembelajaran akan lebih berarti jika proses pembelajaran yang di terapkan, di rencanakan dan di laksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi masing-masing siswa. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka guru harus memperhatikan perbedaan setiap individu dan dalam membelajarkannya harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

d. Ciri-Ciri Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan menyampaikan informasi atau pengetahuan dari seorang guru kepada siswa. Berdasarkan hal tersebut maka dalam pembelajaran terdapat ciri-ciri tertentu. Ciri-ciri pembelajaran pada dasarnya merupakan tanda-tanda upaya guru mengatur unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran, sehingga dapat mengaktifkan siswa dalam kegiatan belajar mengajar agar terjadi proses belajar dan tujuan belajar dapat tercapai. Menurut Gino, menyatakan bahwa, “ciri-ciri pembelajaran terletak pada adanya unsur-unsur dinamis dalam proses

belajar siswa yaitu (1) motivasi belajar, (2) bahan belajar, (3) alat bantu belajar, (4) suasana belajar, (5) kondisi subyek belajar” (1988 : 36). Berdasarkan ciri-ciri pembelajaran tersebut maka secara singkat pembelajaran dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Motivasi Belajar

Dalam kegiatan siswa belajar mengajar bila seorang siswa tidak dapat melakukan tugas pembelajaran, maka perlu dilakukan upaya untuk menemukan sebab-sebabnya dan kemudian mendorong siswa tersebut mau melakukan tugas ajar dari guru. Dengan kata lain siswa tersebut perlu diberi rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya. Motivasi dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka, maka akan berusaha untuk mengelakkan perasaan tidak suka tersebut. Jadi motivasi dapat dirangsang oleh faktor luar, tetapi motivasi itu tumbuh dari dalam diri seseorang. Dalam kegiatan belajar, maka motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak didalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat tercapai.

2) Bahan Belajar

Bahan belajar merupakan isi dalam pembelajaran. Bahan atau materi belajar perlu berorientasi pada tujuan yang akan dicapai siswa dan memperhatikan karakteristik siswa agar dapat diminati oleh siswa. Bahan pengajaran merupakan segala informasi yang berupa fakta,

prinsip dan konsep yang diperlukan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selain bahan yang berupa informasi, maka perlu diusahakan isi pengajaran agar dapat merangsang daya cipta atau yang bersifat menantang agar menumbuhkan dorongan pada diri siswa untuk menemukan atau memecahkan masalah yang dihadapi dalam pembelajaran.

3) Alat Bantu Belajar

Alat bantu belajar atau media belajar merupakan alat-alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. Alat bantu pembelajaran adalah semua alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud menyampaikan pesan dari guru kepada siswa. Guru harus berusaha agar materi yang disampaikan atau disajikan mampu diserap dengan mudah oleh siswa. Apabila pengajaran disampaikan dengan bantuan alat-alat yang menarik, maka siswa akan merasa senang dan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

4) Suasana Belajar

Suasana belajar sangat penting dan akan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran. Suasana belajar akan berjalan dengan baik, apabila terjadi komunikasi dua arah yaitu antara guru dengan siswa. Disamping itu juga, adanya kegairahan dan kegembiraan belajar. Suasana belajar mengajar akan berlangsung dengan baik, dan isi pelajaran disesuaikan dengan karakteristik siswa, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

5) Kondisi Siswa Yang Belajar

Siswa atau anak memiliki sifat yang unik atau sifat yang berbeda, tetapi juga memiliki kesamaan yaitu memiliki langkah-langkah perkembangan dan memiliki potensi yang perlu diaktualisasikan melalui pembelajaran. Dengan kondisi siswa yang demikian akan dapat berpengaruh pada partisipasi siswa dalam proses belajar untuk itu, kegiatan pengajaran lebih menekankan pada peranan dan partisipasi siswa, bukan peran guru yang dominan tetapi guru lebih berperan sebagai fasilitator, motivator, dan sebagai pembimbing.

Ciri lain dari pembelajaran adalah adanya komponen yang saling berkaitan satu sama lain. Komponen tersebut adalah tujuan, materi, kegiatan, dan evaluasi pembelajaran. Tujuan pembelajaran mengacu pada kemampuan atau kompetensi yang diharapkan dimiliki siswa setelah mengikuti suatu pembelajaran tertentu. Materi pembelajaran adalah segala sesuatu yang dibahas dalam pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan pembelajaran mengacu pada penggunaan pendekatan, strategi, model, dan teknik dan media dalam rangka membangun proses belajar, antara lain membahas materi dan melakukan pengalaman belajar sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal.

6) Hasil Belajar

Salah satu tugas pokok seorang guru adalah mengevaluasi taraf keberhasilan rencana pelaksanaan kegiatan belajar-mengajar. Untuk dapat melihat sejauh mana taraf keberhasilan mengajar guru dan belajar siswa secara tepat dan dapat di percaya maka di perlukan sebuah informasi yang di dukung oleh data yang objektif dan memadai tentang indikator perubahan perilaku dan pribadi siswa.

Identifikasi wujud perubahan perilaku dan pribadi sebagai hasil belajar dapat bersifat fungsional-struktural, material-substansial, dan behavioral. Untuk mempermudah dalam sistematika penjabaran hasil belajar siswa dapat menggunakan penggolongan perilaku menurut *Bloom* yang terdiri atas kawasan atau ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Menurut Syamsyuddin yang dikutip Rusyan (1989 : 22) beberapa indikator dan kemungkinan cara pengungkapan dari hasil belajar dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 2.1. Penjabaran Sitematika Hasil Belajar Siswa

Jenis Hasil Belajar	Indikator	Cara Pengungkapan
a. Kognitif		
• Pengamatan/perceptual	Dapat menunjukan, membandingkan, menghubungkan.	Tugas, tes, observasi.
• Hafalan/ingatan	Dapat menyebutkan dan menunjukan lagi	Pertanyaan, tugas tes
• Pengertian/pemahaman	Dapat menjelaskan dan mengidentifikasi dengan kalimat sendiri	Pertanyaan

• Aplikasi/ Penggunaan	Dapat memberikan contoh, menggunakan dengan tepat, memecahkan masalah	Soal, tes tuga
• Analisis	Dapat menguraikan, dan mengklasifikasikan	Tugas, persoalan, tes
• Sitiesis	Dapat menghubungkan, dan menyimpulkan, mengeneralisasikan	Tugas, persoalan, tes
• Evaluasi	Dapat menginterpretasikan, memberikan kritik, memberikan pertimbangan penilaian	Tugas, persoalan, tes
b. Afektif		
• Penerimaan	Bersikap menerima, menyetujui, atau sebaliknya	Pertanyaan, tes skala sikap
• Sambutan	Bersedia terlibat, berpartisipasi, memanfaatkan, atau sebaliknya	Tugas, observasi dan tes
• Penghargaan/ Apresiasi	Memandang penting, bernilai, berfaedah indah, harmonis, kagum, atau sebaliknya.	Skala penilaian, tugas, dan observasi.
• Internalisasi/ Pendalaman	Mengakui, mempercayai, meyakinkan, atau sebaliknya	Skala sikap, tugas ekspresif, pro efektif
• Karakterisasi/ Penghayatan	Melembagakan, membinasakan, menjelmakan dalam pribadi dan perlakuanya sehari – hari	Observasi
c. Psikomotorik		
• Keterampilan bergerak/ bertindak	Koordinasi mata, tangan, dan kaki	Tugas, observasi, tindakan
• Keterampilan ekspresi verbal dan non verbal	Gerak, mimic, ucapan	Tugas, observasi, tindakan

(Sumber. Gino, 1998 : 38)

4. Model Pembelajaran

Mills berpendapat bahwa "model adalah bentuk representasi akurat sebagai proses aktual yang memungkinkan seseorang atau sekelompok orang mencoba bertindak berdasarkan model itu". Model merupakan interpretasi terhadap hasil observasi dan pengukuran yang diperoleh dari beberapa sistem. Model pembelajaran merupakan landasan praktik pembelajaran hasil penurunan teori psikologi pendidikan dan teori belajar yang dirancang berdasarkan analisis terhadap implementasi kurikulum dan implikasinya pada tingkat operasional di kelas. Model pembelajaran dapat diartikan pula sebagai pola yang digunakan untuk penyusunan kurikulum, mengatur materi, dan memberi petunjuk kepada guru di kelas.

Model pembelajaran ialah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas maupun tutorial. Menurut Arends, model pembelajaran mengacu pada pendekatan yang akan digunakan, termasuk di dalamnya tujuan-tujuan pembelajaran, tahap-tahap dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas. Model pembelajaran dapat didefinisikan sebagai kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar.

Merujuk pemikiran Joyce, fungsi model adalah "*each model guides us as we design instruction to help students achieve various objectives*". Melalui model pembelajaran guru dapat membantu peserta didik mendapatkan informasi, ide, keterampilan, cara berpikir, dan mengekspresikan ide. Model

pembelajaran berfungsi pula sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para guru dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar.

1) Pengertian Pembelajaran PAKEM

PAKEM adalah singkatan dari Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya, mempertanyakan, dan mengemukakan gagasan. Belajar memang merupakan suatu proses aktif dari si pembelajar dalam membangun pengetahuannya, bukan proses pasif yang hanya menerima kucuran ceramah guru tentang pengetahuan. Jika pembelajaran tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk berperan aktif, maka pembelajaran tersebut bertentangan dengan hakikat belajar.

Peran aktif dari siswa sangat penting dalam rangka pembentukan generasi yang kreatif. Selain itu, juga mampu menghasilkan sesuatu untuk kepentingan dirinya dan orang lain. Kreatif juga dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa.

Menyenangkan adalah suasana belajar mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada belajar sehingga waktu curah perhatiannya (*“time on task”*) tinggi. Menurut hasil penelitian, tingginya waktu curah perhatian terbukti meningkatkan hasil belajar. Keadaan aktif dan menyenangkan tidaklah cukup jika proses pembelajaran tidak efektif, yaitu tidak menghasilkan apa yang harus

dikuasai siswa setelah proses pembelajaran berlangsung, sebab pembelajaran memiliki sejumlah tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Jika pembelajaran hanya aktif dan menyenangkan tetapi tidak efektif, maka pembelajaran tersebut tak ubahnya seperti berlain biasa.

Secara garis besar, PAKEM dapat digambarkan sebagai berikut :

1. Siswa terlibat dalam berbagai kegiatan yang mengembangkan pemahaman dan kemampuan mereka dengan penekanan pada belajar melalui berbuat.
2. Guru menggunakan berbagai alat bantu dan berbagai cara dalam membangkitkan semangat, termasuk menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar untuk menjadikan pembelajaran menarik, menyenangkan, dan cocok bagi siswa.
3. Guru mengatur kelas dengan memajang buku-buku dan bahan belajar yang lebih menarik dan menyediakan “pojok baca”.
4. Guru menerapkan cara mengajar yang lebih kooperatif dan interaktif, termasuk cara belajar kelompok.
5. Guru mendorong siswa untuk menemukan caranya sendiri dalam pemecahan suatu masalah, untuk mengungkapkan gagasannya, dan melibatkan siswa dalam menciptakan lingkungan sekolahnya.

2) Model Pembelajaran Bola Voli Mini

Di dalam proses pembelajaran bola voli mini seorang guru harus mampu mengantarkan siswanya mengikuti secara aktif serta bermodifikasi

untuk belajar dengan cara atau metode untuk tujuan pendidikan (Machifud Irsada, 2000: 28).

Agar metode pembelajaran bola voli mini dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar dapat dipilih secara tepat hendaknya memperhatikan (1) materi yang sesuai untuk perkembangan siswa, (2) aspek dan tuntutan yang ditekankan untuk perkembangan siswa, (3) penyusunan materi pembelajaran, (4) Penyajian materi pembelajaran, (5) perencanaan situasi belajar, (6) keterlibatan materi pelajaran dengan para siswa.

Pendidikan olahraga bola voli mini yang merupakan bagian dari mata rantai pendidikan jasmani, bila dikategorikan, maka olahraga bola voli mini masuk ke dalam pendidikan olahraga yang bercirikan permainan, di dalamnya mengandung unsur keterampilan gerak yang berupa teknik-teknik, kebugaran fisik, dan unsur kerja sama di antara teman sebangkunya. Hal-hal yang berkaitan pada keterampilan gerak dalam bola voli mini sudah menjadi obyek dalam setiap pembelajaran pendidikan bola voli mini. Demikian pula yang berkaitan dengan unsur-unsur kebugaran fisik dalam setiap suasana pembelajaran, oleh karena upaya pembelajaran keterampilan bola voli mini akan selalu beriringan dengan upaya peningkatan kebugaran fisik

B. Kerangka Berfikir

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai

dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada model atau cara guru menyampaikan materi pelajaran. Sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang bisa dimengerti oleh peserta didik. terlebih dalam pembelajaran mempraktikkan teknik dasar servis bawah pada permainan bolavoli. Disini siswa kurang bisa menganalisa suatu gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang bisa dimengerti oleh siswa secara utuh. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berfikirnya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran.

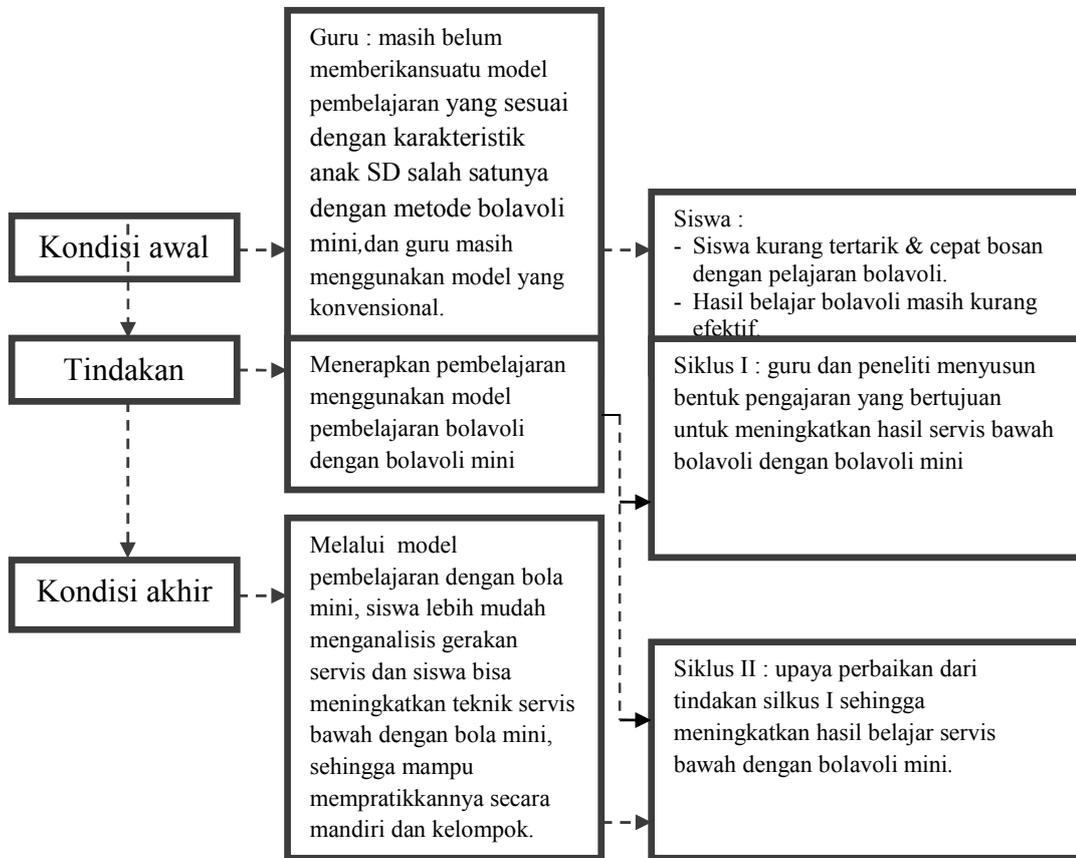
Permasalahan umum dalam pembelajaran penjasorkes ini adalah masih minimnya peran aktif siswa dalam kegiatan belajar. Proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengaplikasikan apa yang disampaikan guru. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan model pembelajaran yang dapat merangsang peran aktif siswa.

Kurang kreatifnya guru yang dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani disekolah dalam membuat dan mengembangkan model pembelajaran, guru kurang akan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pendidikan jasmani yang dilaksanakan dalam situasi, kondisi tidak monoton, guru hanya menggunakan

model ceramah dan penugasan, dan hanya mengejar materi tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran tersebut bermakna dan dapat diterapkan oleh peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

Penggunaan model nyata yang dapat diamati dan rasakan langsung oleh siswa memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar. Model nyata yang dimaksud adalah pembelajaran bermain dengan menggunakan model bolavoli mini, dengan menggunakan model ini pembelajaran diharapkan peserta didik lebih banyak melakukan kegiatan. Penggunaan modifikasi dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topik materi yang sedang dipelajari. secara lebih rinci jenis-jenis media tersebut dijabarkan dalam RPP, setiap pertemuan.

Secara garis besar kerangka berfikir dalam Penelitian Tindakan Kelas ini dapat dijabarkan dalam diagram berikut ini:



Gambar 2.4. Kerangka Berfikir