

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Belajar

Belajar merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan, dan sikap. Usaha untuk mencapai kependaian atau ilmu merupakan usaha manusia untuk memenuhi kebutuhannya, mendapatkan ilmu atau kependaian yang belum dipunyai sebelumnya. Sehingga dengan belajar manusia menjadi tahu, memahami, mengerti, dapat melaksanakan dan memiliki tentang sesuatu. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah kegiatan belajar mengajar merupakan kegiatan paling pokok. Hal ini berarti bahwa keberhasilan atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada proses belajar yang dilakukan siswa sebagai anak didik. Menurut Willis (dalam Hidayat & Juniar, 2020) mendefinisikan makna belajar secara lebih sederhana, namun dapat memberikan penjelasan tentang kompoen-komponen yang ada di dalamnya. Menurutnya “belajar adalah sebagai suatu proses dimana organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman”(hlm.10). Belajar menyangkut perubahan organisme, berarti bahwa belajar membutuhkan waktu. Untuk mengukur belajar yang berkaitan dengan perubahan organisme tentunya harus membandingkan cara organisme berperilaku pada waktu pertama dengan cara organisme berperilaku pada waktu kedua dalam suasana yang serupa. Apabila perilaku dalam suasana serupa itu berbeda untuk kedua peristiwa, maka itu berarti telah terjadi proses belajar.

Pengertian belajar dalam dunia pendidikan memiliki sudut pandang yang berbeda. Di antaranya dapat dipaparkan sesuai pendapat para ahli yang di kutip oleh (Hidayat & Juniar, 2020) Menurut Musston sebagai berikut:

Belajar didefinisikan sebagai suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang melalui berbagai pengalaman yang diperolehnya. Perubahan sebagai keterampilan dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk, seperti perubahan pengetahuannya, sikap dan tingkah lakunya, keterampilannya, dan lain-lain aspek yang ada pada diri individu (hlm.9).

Selanjutnya Travers (dalam Werdayanti, 2008), mengatakan bahwa “belajar adalah merupakan perubahan perilaku yang relatif permanen sebagai hasil interaksi seseorang dengan lingkungannya”(hlm.5). Para ahli di bidang psikologi mendefinisikan belajar antara lain:

(1) adalah proses di mana aktivitas berubah melalui reaksi terhadap situasi yang dijumpainya, (2) belajar adalah proses asimilasi (*pengintegrasian*) informasi baru ke struktur kognitif yang sudah ada dalam benak seseorang, sehingga menghasilkan perubahan perilaku yang relatif permanen, (3) belajar tiada lain adalah proses memanusiakan manusia. Dengan kata lain proses belajar harus berusaha agar lambat laun ia mampu mencapai aktualisasi diri dengan sebaik-baiknya, dan (4) belajar adalah pengolahan informasi, bagaimana proses belajar berlangsung akan sangat ditentukan oleh sistem informasi dari apa yang dipelajari siswa (Gasong, 2018, hlm.34).

Dari beberapa definisi belajar yang diuraikan diatas, terlihat ada beberapa kesamaan umum dalam mendefinisikan belajar. Pertama, belajar mengakibatkan adanya perubahan atau kemampuan baru. Kedua, perubahan atau kemampuan baru itu tidak berlangsung sesaat, melainkan menetap (*permanen*) dan dapat disimpan. Ketiga, perubahan atau kemampuan baru itu terjadi karena adanya interaksi dengan lingkungan, melalui latihan dan pengalaman (*disengaja*). Keempat, perubahan atau kemampuan baru itu tidak timbul karena proses pertumbuhan atau perubahan kondisi fisik yang temporer sifatnya.

2.1.2 Ciri-ciri belajar

Jika hakikat belajar adalah perubahan tingkah laku, maka ada beberapa perubahan tertentu yang dimasukkan ke dalam ciri-ciri belajar menurut Djamarah dan Zain (2006) sebagai berikut :

a) Perubahan yang terjadi secara sadar Individu yang belajar akan menyadari terjadinya perubahan atau sekurangnya individu merasakan telah terjadi adanya suatu perubahan dalam dirinya. b) Perubahan dalam belajar bersifat fungsional Sebagai hasil belajar, perubahan yang terjadi dalam diri individu berlangsung terus-menerus dan tidak statis. Suatu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya dan akan berguna bagi kehidupan atau proses belajar berikutnya. c) Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif Dalam perbuatan belajar, perubahan selalu bertambah dan tertuju memperoleh suatu yang lebih baik dari sebelumnya. Makin banyak usaha belajar dilakukan, makin banyak dan makin baik perubahan yang diperoleh. d) Perubahan dalam belajar bukan bersifat sementara Perubahan bersifat sementara yang terjadi hanya untuk beberapa saat saja seperti berkeringat, keluar air mata,

menangis dan sebagainya. Perubahan terjadi karena proses belajar bersifat menetap atau permanen. e) Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku Perubahan yang diperoleh individu setelah melalui suatu proses belajar meliputi perubahan keseluruhan tingkah laku jika seseorang belajar sesuatu sebagai hasil ia akan mengalami perubahan tingkah laku secara menyeluruh dalam sikap kebiasaan, keterampilan, pengetahuan.(hlm.15-16)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar tidak hanya berkenaan dengan jumlah pengetahuan tetapi juga meliputi seluruh kemampuan individu. Dengan demikian, maka ciri-ciri belajar juga dapat dirumuskan yaitu harus memungkinkan terjadinya perubahan perilaku pada diri individu. Perubahan tersebut tidak hanya pada aspek pengetahuan atau kognitif saja tetapi juga meliputi aspek sikap dan nilai serta keterampilan.

2.1.3 Prinsip-prinsip belajar

Untuk menciptakan dan menghasilkan kegiatan belajar dan pembelajaran yang berprestatif dan menyenangkan, perlu diketahui berbagai landasan yakni prinsip-prinsip maupun teori belajar. Prinsip ini dijadikan sebagai dasar dalam upaya pembelajaran, baik bagi siswa maupun bagi guru dalam upaya mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Khairani (2014) prinsip-prinsip belajar yaitu:

1) Informasi faktual, Informasi tentang materi pembelajaran yang nantinya akan dilaksanakan dapat melalui komunikasi yang dilakukan kepada pendidik lain, atau pada skemata awal peserta didik yang dihubungkan dengan pembelajaran selanjutnya agar lebih mendalam. 2) Kemahiran intelektual Pendidik harus memiliki kemampuan dalam mengartikan atau memahami simbol-simbol, bahasa, dan yang lainnya. 3) Strategi pendidik harus mampu menguasai teknik yang digunakan dalam pembelajaran yang akan diterapkan di dalam proses pembelajaran.(hlm.11).

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Sardiman (2020) menjelaskan prinsip-prinsip belajar sebagai berikut :

1) Belajar pada hakikatnya menyangkut kemampuan manusiawi dan kelakuannya. 2) Belajar memerlukan proses pembelajaran dan kesiapan pada pembelajar. 3) Belajar lebih efektif apabila didorong dengan motivasi dari dalam, kebutuhan atau kesadaran. 4) Belajar merupakan proses percobaan atau pembiasaan. 5) Kemampuan belajar seorang pembelajar harus dapat mempertimbangkan dalam menentukan materi pembelajaran. 6) Belajar dapat dilakukan dengan cara pembelajaran langsung, pengalaman awal seseorang itu sendiri dan peniruan yang dilakukan oleh orang lain.(hlm.30).

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip belajar yaitu tersedia materi pelajaran secara lengkap untuk memancing aktivitas peserta didik, baik berupa media pembelajaran. Kemahiran intelektual pendidik yang memiliki kemampuan dalam menafsirkan simbol-simbol, dan bahasa. Mampu menguasai strategi pembelajaran, motivasi positif dan percaya diri dalam belajar, kesiapan proses pembelajaran dan kesiapan pada peserta didik menerima pembelajaran. Setiap peserta didik belajar berdasarkan tempo atau kecepatannya masing-masing, sesuai dengan umur dan kemampuan pengembangan diri yang dimiliki oleh peserta didik.

2.1.4 Tujuan dan Fungsi Perencanaan Pembelajaran

Salah satu faktor yang membawa keberhasilan itu ialah guru tersebut senantiasa membuat perencanaan mengajar sebelumnya. Pada garis besar, perencanaan pembelajaran itu bertujuan untuk mengarahkan dan membimbing kegiatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Adapun menurut pendapat para ahli yaitu mengenai tujuan pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Stoodley dalam Bucher, yang dikutip oleh Mulya & Lengkana (2020), yaitu: “(1) perkembangan kesehatan, jasmani atau organ-organ tubuh; (2) perkembangan mental – emosional; (3) perkembangan neuromuskular; (4) perkembangan sosial dan (5) perkembangan intelektual”(hlm.9). Tujuan perencanaan itu memungkinkan guru memilih metode mana yang sesuai sehingga proses pembelajaran itu mengarah dan dapat mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Bagi guru, setiap pemilihan metode berarti menentukan jenis proses belajar mengajar mana yang dianggap efektif untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Hal ini juga mengarahkan bagaimana guru mengorganisasikan kegiatan-kegiatan siswa dalam proses pembelajaran yang telah dipilihnya. Dengan demikian betapa pentingnya tujuan itu diperhatikan dan dirumuskan dalam setiap pembelajaran, agar pembelajaran ini benar-benar dapat mencapai tujuan sebagaimana yang tertuang dalam kurikulum.

“Maka secara hakiki tujuan yang paling mendasar dari sebuah perencanaan pembelajaran adalah sebagai pedoman atau petunjuk bagi guru, serta mengarahkan dan membimbing kegiatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran” yang dikutip oleh Hidayat, Cucu (2015), sedangkan fungsi dari perencanaan adalah:

- 1) Mengorganisasikan dan mengakomodasikan kebutuhan siswa secara spesifik.
- 2) Membantu guru dalam memetakan tujuan yang hendak dicapai.
- 3) Membantu guru dalam mengurangi kegiatan yang bersifat *trial* dan *error* dalam mengajar.(hlm.11).

2.1.5 Implikasi Teori Perencanaan Pembelajaran Dalam Praktis Pendidikan Di Sekolah

Perencanaan pembelajaran untuk pembelajaran dalam dunia pendidikan sesuai dengan ketentuan perencanaan pembelajaran pada umumnya, hanya dibuat lebih sederhana sesuai dengan karakteristik perencanaan pembelajaran itu sendiri. Menurut Hidayat, Cucu (2015) , “Fungsi perencanaan pembelajaran di sekolah adalah sebagai pedoman pokok bagi calon guru atau para calon guru yang akan melaksanakan kegiatan latihan melalui proses pembelajaran”(hlm.11). Dengan demikian setiap yang berlatih mengajar dalam prosesnya harus didasarkan pada perencanaan pembelajaran yang telah dibuat sebelumnya.

Belajar pada hakikatnya adalah suatu aktivitas yang mengharapkan terjadinya perubahan tingkah laku (*behavioral change*) pada individu yang belajar. Perubahan-perubahan tersebut tidak disebabkan karena faktor kematangan melainkan terjadi karena usaha individu yang bersangkutan. Jadi proses belajar dapat terjadi karena adanya interaksi baik dengan orang lain maupun dengan lingkungannya. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut terjadi secara menyeluruh, baik perubahan pengetahuan (*kognitif*), keterampilan (*psikomotor*) maupun perubahan yang menyangkut nilai dan sikap (*afektif*). Anon, (Hidayat, Cucu, 2015,hlm.11)

Pembuatan perencanaan pembelajaran pada dasarnya adalah mengembangkan dari setiap komponen pembelajaran, yaitu mengembangkan tujuan, materi, atau isi, metode dan media serta evaluasi. Prinsip pembelajaran merupakan kaidah, hukum, atau ketentuan-ketentuan yang harus dijadikan patokan dalam membuat perencanaan pembelajaran. Penyusunan perencanaan pembelajaran yang didasarkan pada prinsip yang ditetapkan, maka akan menghasilkan sesuatu perencanaan pembelajaran. Menurut Hidayat, Cucu (2015) pada pokoknya prinsip-prinsip dalam pembuatan perencanaan pembelajaran di sekolah antara lain:

- 1) Memperhatikan karakteristik anak
Dalam perencanaan pembelajaran (*desain instruksional*) harus memperhatikan kondisi yang ada dalam diri siswa dan kondisi yang ada diluar diri siswa.
- 2) Berorientasi pada kurikulum yang berlaku
Perencanaan yang dibuat oleh guru seperti dalam bentuk silabus maupun dalam bentuk rencana pelaksanaan pembelajaran harus disusun dan dikembangkan berdasarkan pada kurikulum yang berlaku.
- 3) Sistematis kegiatan pembelajaran
Urutan kegiatan pembelajaran dikembangkan secara sistematis dengan mempertimbangkan dari urutan yang mudah menuju yang lebih sulit, dari yang bersifat sederhana menuju yang lebih kompleks.
- 4) Melengkapi perencanaan pembelajaran
Yaitu dengan menambah instrumen-instrumen pembelajaran, misalnya lembar kerja siswa, format isian, lembar catatan tertentu disesuaikan dengan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.
- 5) Bersifat fleksibel (*dinamis*)
Perencanaan pembelajaran disesuaikan dengan situasi dan kondisi saat berlangsungnya pembelajaran.
- 6) Berdasarkan pendekatan sistem
Artinya setiap unsur perencanaan pembelajaran yang dikembangkan harus merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan dan memiliki keterpaduan. (hlm.12)

2.1.6 Konsep Belajar Gerak

Proses belajar gerak pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan pengertian belajar secara umumnya. Belajar gerak melalui praktik atau pengalaman belajar tidak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal atau dalam diri. Belajar gerak secara sederhana dapat digambarkan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mencapai tujuan pembelajaran yang direncanakan. Menurut Kiram (2019), “Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respons-respons muskular dan diekspresikan gerakan tubuh”(hlm.13). Belajar gerak (*motor learning*) pada dasarnya tidak jauh berbeda dari konsep belajar pada umumnya. Belajar gerak merupakan perubahan yang relatif permanen yang bekerja atau yang berhubungan dengan perubahan perilaku gerak yang dihasilkan berkat latihan atau pengalaman di masa lalu. Siedentop (Hidayat & Juniar, 2020) menyatakan bahwa “belajar gerak diartikan sebagai perubahan yang relatif permanen

(*melekat*) di dalam kinerja keterampilan gerak yang diperoleh dari pengalaman atau latihan”(hlm.12).

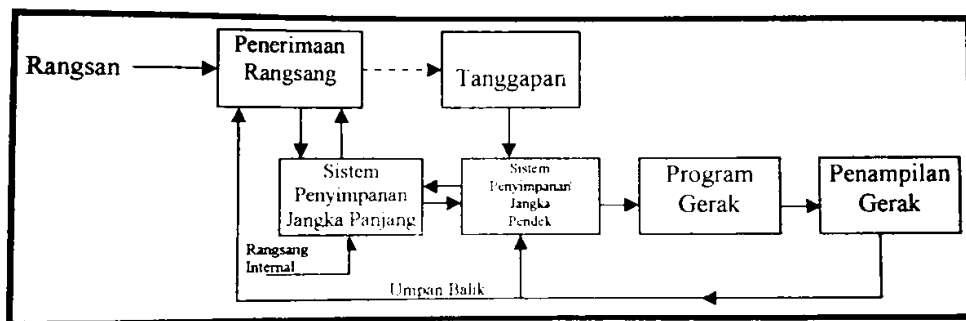
Berdasarkan pengertian di atas, dalam belajar gerak terkandung beberapa karakteristik sebagai berikut:

- 1) Belajar gerak sebagai sepeersngkst peristiwa, kejadian atau perubahan yang terjadi apabila seseorang berlatih yang memungkinkan mereka menjadi semakin terampil dalam melaksanakan suatu kegiatan.
- 2) Belajar gerak adalah hasil langsung dari praktek atau pengalaman
- 3) Belajar gerak tidak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal atau *dalam diri manusia* sehingga tidak dapat diamati secara langsung, terkecuali ditafsirkan berdasarkan perubahan perilaku.
- 4) Belajar gerak dipandang sebagai proses yang menghasilkan perubahan relatif permanen dalam keterampilan.

Proses belajar gerak terjadi karena adanya masukan atau rangsangan yang diterima oleh indera penglihatan, pendengaran, rasa dan indera kinestesi. Masukan tersebut diteruskan ke sistem syaraf pusat untuk diproses, dan kemudian ditafsirkan serta disimpan, lalu diterjemahkan dalam bentuk gerakan (*keluaran*). Dari pendapat sardiman di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa belajar itu bukan hanya kegiatan mencari pengetahuan saja, tetapi menyangkut gerak tubuh juga. Dari kutipan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan “belajar gerak adalah hasil dari suatu proses latihan dalam cabang olahraga tertentu yang didapat berkat kerja keras suatu individu sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya”.

Masukan sensori berkaitan dengan penerimaan rangsang oleh organ-organ sensori. Masukan sensori ini kemudian diproses dalam sistem ingatan (*short term sensory*), selanjutnya diteruskan ke penyimpanan jangka pendek atau sementara (*short term memory*). Informasi persepsi ini hanya dapat bertahan dalam sistem penyimpanan untuk sementara, apabila tidak digunakan dalam waktu yang singkat akan dilupakan atau hilang. Selanjutnya masukan yang telah diproses dalam sistem penyimpanan jangka pendek kemudian disimpan dalam gudang penyimpanan

jangka pendek (*long term memory*). Semua proses informasi tersebut adalah merupakan proses kegiatan kognitif yang belum tentu dilakukan dalam bentuk gerakan. Sesuatu yang telah disimpan dalam gudang penyimpanan jangka panjang akan mempengaruhi lagi persepsi dan keputusan yang akan diambil. Setelah informasi persepsi diubah dalam bentuk rencana gerakan (*motor plan*), maka kontrol motorik menyusun seperangkat perintah yang ditujukan kepada perototan untuk menghasilkan gerakan yang sesuai dengan rencana tindakan. Keterampilan motorik adalah hasil akhir dari proses pengolahan atau pemrosesan informasi. Proses pengolahan informasi selengkapny dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. 1 Proses Pengolahan Informasi
Sumber:(Hidayat & Juniar, 2020).

Untuk lebih memahami perilaku siswa dalam belajar gerak, pendekatan psikologi dipandang masih sangat relevan, karena proses belajar gerak tidak semata-mata sebagai gejala yang dipengaruhi oleh faktor biologis (*neuro-fisiologis*) saja. Belajar gerak adalah suatu proses yang juga melibatkan aktivitas kejiwaan dan badan sebagai suatu kesatuan.

Berbagai teori yang berupaya mengungkap perilaku belajar pada umumnya, pada dasarnya juga berlaku untuk teori belajar gerak. Dalam ilmu psikologi, teori yang berkenaan dengan belajar, secara umum dapat dikelompokkan menjadi empat aliran, yaitu aliran tingkah laku (*behaviorisme*), aliran kognitif (*gestalt field*), aliran humanistik, dan aliran sibernetik. Kelompok teori *behaviorisme* atau teori tingkah laku menekankan pada “hasil” dari proses belajar, kelompok teori kognitif menekankan pada “proses” belajar, kelompok teori humanis lebih menekankan pada “isi” atau apa yang dipelajari, sedangkan kelompok teori sibernetik lebih menekankan pada “sistem informasi” yang dipelajari.

2.1.7 Fase-fase Belajar Gerak

Fase belajar gerak pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan pengertian belajar secara umumnya. Belajar gerak melalui praktik atau pengalaman belajar tidak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal atau dalam diri. Belajar gerak secara sederhana dapat digambarkan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mencapai tujuan pembelajaran yang direncanakan. Menurut Hidayat, Cucu (2015) , “Sasaran utama belajar gerak adalah tercapainya otomatisasi gerakan”(hlm.20). Gerakan yang sudah otomatis merupakan puncak dai belajar gerak. Personal mendasar di dalam belajar gerak adalah mempelajari aktivitas gerakan. Belajar gerak juga berkenaan dengan bagaimana suatu keterampilan gerak dikuasai, dan bagaimana mempertahankannya dalam waktu yang relatif lama. Persoalan lainya yang berkaitan dengan paparan diatas ialah bagaimana proses perubahan perilaku terampil itu hingga seseorang yang belajar mencapai tahap mahir. Seseorang cenderung melalui tahap-tahap belajar gerak sebagai upaya menguasai, mengembangkan, dan memperhalus keterampilan gerak yang dipelajari. Tahap-tahap tersebut didasarkan pada dua konsep perkembangan, yakni pertama perolehan kemampuan gerak meningkat dari yang sederhana menuju ke yang kompleks. Kedua, bertahap dari hal-hal yang bersifat umum ke khusus.

Berkenaan dengan tahap-tahap belajar keterampilan gerak (*stage in learning*), Fitts dan Posner seperti dikutip Joyce membagi tahap-tahap belajar gerak ke dalam tiga fase, yakni 1) *fase kognitif*, 2) *fase asosiatif*, 3) *fase otomatisasi*. Fase-fase belajar gerak tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut:

- 1) *Fase kognitif*, yakni fase penyampaian informasi tentang konsep gerak atau bentuk keterampilan gerak yang akan dipelajari. Karakteristik *kognitif* sering dicirikan dalam bentuk perencanaan, formulasi hipotesisi, dan merumuskan daerah langkah maju secara bertahap, dari masukan keluaran, sepanjang berlangsungnya rangkaian kesatuan proses informasi. Perilaku yang terencana secara jelas terjadi dalam tahap *kognitif* atau tahap permulaan dalam belajar keterampilan gerak. Pada fase ini siswa menerima informasi tentang proses gerak, kemudian dia membentuk pengertian dalam

memorinya. Penjelasan dapat berupa ceramah dengan sasaran merangsang indera pendengar, atau berupa peragaan/*demonstrasi* dengan sasaran merangsang indera penglihat. Agar informasi dapat mudah dicerna dan dipahami, penjelasan harus terstruktur dengan baik dan sederhana.

- 2) *Fase asosiasi*, yakni pemberian kesempatan kepada siswa untuk mencoba-coba konsep gerak yang telah dipahami dalam praktek. Bentuk latihan pada tahap ini memiliki ciri-ciri: Bentuk latihan sederhana, berlangsung perlahan-lahan dan kemungkinan besar banyak koreksi. Sasaran pokoknya adalah keterampilan gerak dapat dilakukan dengan benar walaupun dalam *intensitas* rendah. Oleh karena itu bentuk gerak yang dipraktikkan harus mengacu pada konsep gerak yang benar. Jika terjadi kesalahan harus diperbaiki sampai bentuk geraknya benar. Tentu saja pada fase ini siswa masih mencari-cari hubungan antara cara pelaksanaan tugas dengan hasil yang dicapai. Maka dari itu dalam perilaku siswa belum terbentuk suatu pola gerak yang *konsisten*.
- 3) *Fase otomatisasi*, adalah tahap dimana keterampilan gerak yang telah dipelajari sebelumnya diulang-ulang secara terus-menerus, sehingga respon motoriknya menjadi lebih cepat, tepat dan cermat serta gerakannya sudah tidak terganggu oleh situasi lingkungannya. Fase ini ditandai dengan pelaksanaan tugas gerak yang semakin *efisien*. Gerakan siswa sudah terkoordinasi, kemudian secara bertahap pola gerakannya semakin *konsisten*. Ciri bentuk latihannya adalah, kuantitas latihan meningkat, begitu juga kualitasnya, koreksi sedikit, intensitas latihan tinggi dibarengi dengan sedikit peningkatan tingkat kesulitan. Sering terjadi guru atau pelatih terburu-buru memasuki tahap otomatisasi padahal konsep gerak belum dikuasai dengan benar. Jika bentuk gerakannya masih salah dan telah dipelajari secara berulang-ulang, maka bentuk gerak tersebut akan menjadi otomatis (*bad habit*), sehingga memperbaikinya akan membutuhkan waktu lama (*sulit*).

Persoalannya adalah berapa lama seseorang dapat sampai pada fase belajar otomatisasi tersebut, nampaknya sulit untuk diprediksi secara pasti, meningkat banyak sekali faktor yang turut mempengaruhinya. Namun yang jelas jika seseorang belajar dengan tekun, bersemangat, berkesinambungan, dan menerapkan prinsip-prinsip belajar atau berlatih secara *konsisten*, maka pada gilirannya dia akan sampai ke *fase otomatisasi*.

2.1.8 Konsep Model Pembelajaran

Dalam pembelajaran, berbagai masalah sering dialami oleh guru. Untuk mengatasi berbagai masalah dalam pembelajaran, maka perlu adanya model-model pembelajaran yang dipandang dapat membantu guru dalam proses belajar mengajar. Menurut Hidayat, Cucu (2015) “model pembelajaran merupakan cara/teknik penyajian yang digunakan guru dalam proses pembelajaran agar tercapai tujuan pembelajaran”(hlm.13). Ada beberapa model-model pembelajaran seperti model pembelajaran berbasis masalah (*problem based learning*), model pembelajaran berbasis proyek (*project based learning*), model pembelajaran melalui penyingkapan/penemuan (*discovery/inquiry learning*) dan lain sebagainya. Yang tentu saja masing-masing memiliki kelemahan dan kelebihan. Model sangat penting perannya dalam pembelajaran, karena melalui pemilihan model yang tepat dapat mengarahkan guru pada kualitas pembelajaran efektif. Pengertian Model Pembelajaran dapat diartikan sebagai cara, contoh maupun pola, yang mempunyai tujuan menyajikan pesan kepada siswa yang harus diketahui, dimengerti dan dipahami yaitu dengan cara membuat suatu pola atau contoh dengan bahan-bahan yang dipilih oleh para pendidik/guru sesuai dengan materi yang diberikan dan kondisi di dalam kelas. Model pembelajaran telah dikembangkan untuk membantu guru memperbaiki kapasitasnya agar mampu menjangkau lebih banyak sisi kehidupan anak dan menciptakan bermacam-macam lingkungan yang lebih baik dan kaya bagi mereka. Dalam dunia pengajaran, model pembelajaran identic dengan pola dasar mengajar, sistem, prosedur didaktik. Seperti yang diungkapkan oleh Winkel, yang di kutip oleh Hidayat, Cucu (2015) dalam Didaksologi dan ilmu didaktik, dijelaskan bahwa model yaitu: “...suatu pegangan praktis dalam

pengelolaan pengajaran di dalam kelas”(hlm.13). Model ini mencakup semua komponen pokok yang harus dipertimbangkan dan diatur oleh tenaga pengajar.

2.1.9 Ciri-ciri Model Pembelajaran

Ciri-ciri model pembelajaran yang baik yaitu adanya keterlibatan intelektual dan emosional peserta didik melalui kegiatan mengalami, menganalisis, berbuat, dan pembentukan sikap, adanya keikutsertaan peserta didik secara aktif dan kreatif. Selama pelaksanaan model pembelajaran guru bertindak sebagai fasilitator, koordinator, mediator dan motivator kegiatan belajar peserta didik. Budi dan Listiandi (2021) mengemukakan bahwa model pembelajaran memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 1). Berdasarkan teori pendidikan dan teori belajar dari para ahli tertentu. Sebagai contoh, model penelitian kelompok disusun oleh Herbert Thelen dan berdasarkan teori John Dewey. Model ini dirancang untuk melatih partisipasi dalam kelompok secara demokratis.
- 2). Mempunyai misi dan tujuan pendidikan tertentu, misalnya model berpikir induktif dirancang untuk mengembangkan proses berpikir induktif.
- 3). Dapat dijadikan pedoman untuk perbaikan kegiatan belajar mengajar di kelas, misalnya model Synectic dirancang untuk memperbaiki kreativitas dalam pembelajaran mengarang.
- 4). Memiliki bagian-bagian model yang dinamakan: (1) urutan langkah-langkah pembelajaran (syntax); (2) adanya prinsip-prinsip reaksi; (3) sistem sosial; (4) sistem pendukung. Keempat bagian tersebut merupakan pedoman praktis bila guru akan melaksanakan suatu model pembelajaran.
- 5). Memiliki dampak sebagai akibat terapan model pembelajaran.
- 6). Membuat persiapan mengajar (desain instruksional) dengan pedoman model pembelajaran yang dipilihnya.(hlm.24)

Menurut Karnadi dan Nur (dalam Budi & Listiandi 2021) ciri-ciri model

pembelajaran antara lain sebagai berikut :

- 1) Rasional teoretik logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangannya.
- 2) Landasan pemikiran tentang apa atau bagaimana siswa belajar (tujuan pembelajaran yang akan dipakai)
- 3) Tingkah laku belajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil.
- 4) Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran itu dapat tercapai.(hlm.7).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti mengartikan model pembelajaran sebagai kerangka konseptual yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) mempunyai tujuan pembelajaran, (2) dapat dijadikan pedoman dalam pembelajaran di kelas, (3) memiliki urutan langkah-langkah pembelajaran (sintaks).

2.1.10 Pengertian Model Pembelajaran *Problem based learning (PBL)*

Problem based learning atau yang lebih dikenal dengan PBL adalah suatu model pembelajaran dengan membuat konfrontasi kepada peserta didik dengan masalah-masalah praktis. Menurut Slameto (2015) menerangkan bahwa “model PBL merupakan model pembelajaran yang melatih dan mengembangkan kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang berorientasi pada masalah autentik dari kehidupan aktual siswa untuk merangsang kemampuan berpikir tingkat tinggi”.(hlm.7).Kemudian Hosnan (2014) mengemukakan bahwa “model PBL merupakan model pembelajaran dengan pendekatan pembelajaran siswa pada masalah autentik sehingga siswa dapat menyusun sendiri, menumbuh kembangkan keterampilan yang lebih tinggi dan inkuiri, memandirikan siswa dan meningkatkan kepercayaan diri sendiri” (hlm.295). Menurut Rusman (2013) *problem based learning* memiliki karakteristik - karakteristik sebagai berikut:

- 1) belajar dimulai dengan suatu permasalahan, 2) memastikan bahwa permasalahan yang diberikan berhubungan dengan dunia nyata peserta didik, 3) mengorganisasikan pelajaran di seputar permasalahan, bukan di seputar disiplin ilmu, 4) memberikan tanggung jawab sepenuhnya kepada peserta didik dalam mengalami secara langsung proses belajar mereka sendiri, 5) menggunakan kelompok kecil, dan 6) menuntut peserta didik untuk mendemonstrasikan apa yang telah mereka pelajari dalam bentuk produk atau kinerja (performance).(hlm.241)

Dengan demikian, siswa diharapkan memiliki pemahaman yang utuh dari sebuah materi yang diformulasikan dalam masalah, penguasaan sikap positif, dan keterampilan secara bertahap dan berkesinambungan. Arends (dalam Trianto, 2010) menjelaskan bahwa “pembelajaran berdasarkan masalah merupakan pembelajaran dimana siswa mengerjakan permasalahan yang autentik dengan maksud untuk menyusun pengetahuan mereka sendiri, mengembangkan inkuiri dan kemampuan berpikir tingkat tinggi, mengembangkan kemandirian, dan rasa percaya diri”(hlm.68). Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan PBL merupakan model pembelajaran yang menyajikan masalah untuk dipecahkan siswa baik secara individu ataupun kelompok dengan memahami konsep dari masalah yang ada agar dapat memahami esensi dari materi dan merangsang pemikiran kritis siswa untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang mereka pahami.

Setiap model mempunyai kelebihan dan kelemahan, begitu juga dengan model PBL juga mempunyai kelebihan dan kelemahan. Kelebihan model PBL menurut Sanjaya (2009) antara lain:

1) PBL merupakan teknik yang cukup bagus untuk lebih memahami pelajaran 2) PBL dapat menantang kemampuan siswa serta memberikan kepuasan untuk menemukan pengetahuan baru bagi siswa 3) PBL dapat meningkatkan aktivitas pembelajaran 4) Melalui PBL bisa memperlihatkan kepada siswa setiap mata pelajaran, pada dasarnya merupakan cara berfikir, dan sesuatu yang harus dimengerti oleh siswa, bukan hanya sekedar belajar dari guru atau buku-buku saja 5) PBL dianggap lebih menyenangkan dan disukai siswa 6) PBL dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis 7) PBL dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan yang mereka miliki dalam dunia nyata 8) PBL dapat mengembangkan minat siswa untuk belajar secara terus menerus sekalipun belajar pada pendidikan formal telah berakhir. Sedangkan kelemahan dari model PBL antara lain: 1) Siswa tidak memiliki minat atau tidak mempunyai kepercayaan bahwa masalah yang dipelajari sulit untuk dipecahkan, maka mereka akan merasa enggan untuk mencoba 2) Keberhasilan model pembelajaran melalui PBL membutuhkan cukup waktu untuk persiapan 3) Tanpa pemahaman mengapa mereka berusaha untuk memecahkan masalah yang sedang dipelajari, maka mereka tidak akan belajar apa yang ingin mereka pelajari. (hlm.220-221)

Langkah-langkah *Problem based learning* menurut Sugiyanto (2010) ada 5 tahapan yang harus dilakukan dalam PBL, yaitu: “1) Memberikan orientasi tentang permasalahannya kepada siswa. 2) Mengorganisasikan siswa untuk meneliti. 3) Membantu investigasi mandiri dan kelompok. 4) Mengembangkan dan mempresentasikan hasil. 5) Menganalisis dan mengevaluasi proses mengatasi masalah”.(hlm.140- 141) kemudian menurut Mulyatiningsih (2012) menyebutkan ada 4 langkah dalam proses pembelajaran berbasis masalah yaitu: “(1) guru menjelaskan tujuan pembelajaran kemudian memberi tugas atau masalah untuk dipecahkan (2) guru menjelaskan prosedur yang harus dilakukan dan memotivasi siswa agar lebih aktif dalam pemecahan masalah (3) guru membantu siswa menyusun laporan hasil pemecahan masalah yang sistematis (4) guru membantu siswa untuk melakukan evaluasi dan refleksi proses-proses yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah.”(hlm.221) Sintak atau langkah- langkah pembelajaran dengan model *Problem based learning* (PBL) disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. 1 Sintaks Pembelajaran *Problem based learning*

Tahap	Aktivitas Guru
Tahap I Orientasi siswa pada masalah	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran, memotivasi siswa untuk terlibat pada aktivitas pemecahan masalah
Tahap II Mengorganisasi siswa untuk belajar	Guru membantu siswa untuk mendefinisikan dan mengorganisasikan tugas-tugas belajar yang berkaitan dengan masalah
Tahap III Membimbing penyelidikan individual maupun kelompok	Guru mendorong siswa untuk mendapatkan informasi yang tepat agar mendapat solusi untuk memecahkan masalah
Tahap IV Mengembangkan dan menyajikan hasil	Guru membantu siswa dalam merencanakan dan menyiapkan hasil-hasil yang tepat seperti laporan dan membantu mereka untuk berbagi tugas dengan temannya
Tahap V Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	Guru membantu siswa untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap terhadap proses yang telah mereka lalui.

Tabel 2.1 menunjukkan langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan guru menggunakan model *Problem based learning*. Ada 5 langkah dari model *Problem based learning* yang digunakan dalam pembelajaran yaitu; orientasi masalah, organisasi belajar, penyelidikan, pengembangan dan penyajian hasil, analisis dan evaluasi.

2.1.11 Konsep Bola Voli

Permainan bola voli yang telah berkembang luas di setiap lapisan masyarakat bertujuan sebagai olahraga pengisi waktu senggang dan untuk memperoleh kegembiraan dan kesenangan. Dalam perkembangannya, sekarang permainan bola voli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu di pertandingan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaian prestasi. Akan tetapi nilai rekreasi tidak akan pernah hilang bahkan akan selalu melekat. Pengertian bola voli menurut Ahmadi (dalam Setiyawan, 2017) bahwasannya “Bolavoli merupakan olahraga permainan kompleks yang tidak mudah dimainkan oleh setiap orang”(hlm.17). Permainan bolavoli dimainkan dilapangan segi empat dengan ukuran panjang 18 meter dan

lebar 9 meter. Ditengah lapangan diberi pembatas yaitu net untuk membagi dua panjang tersebut. Lebar jaring net 90 cm dengan ketinggian 2,3 meter bagi putra dan bagi putri dengan ketinggian 2,2 meter, yaitu garis serang sebatas 3 meter dari net, dan selebihnya sebagai daerah pertahanan bagian belakang. Para pemain berputar searah jarum jam setiap pemain melakukan permulaan servis. Barbara (dalam Sembiring, 2021) menjelaskan bahwa “bola voli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapang berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net”(hlm.5). Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola kearah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Sementara itu, Kurniawan (dalam Listina, 2012) mengemukakan bahwa “bola voli dimainkan 2 tim yang masingmasing terdiri dari 6 orang dan berlombalomba mencapai angka 25 terlebih dahulu”(hlm.18). Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, olahraga permainan bola voli dimainkan oleh 6 orang pemain dalam satu regu, dalam permainan ini setiap regu harus memasukan bola kelapangan regu lain dan menjaga bola dari pihak lawan agar bola yang dipukul tidak mampu masuk kelapangan regu sendiri dan berlomba mencapai angka 25.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan bola besar yang kompleks dan tidak mudah dilakukan oleh semua orang, sebab dalam bola voli dibutuhkan koordinasi seluruh anggota badan. Walaupun demikian, permainan bola voli terus berkembang dan diminati banyak orang dari berbagai negara. Perkembangan teknik diarahkan pada peningkatan upaya bagaimana keterampilan gerak dirancang dengan maksud bola yang dimainkan dapat dilewatkan melalui jaring kelapangan lawan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bola atau mengalami kesulitan untuk mengembalikan bola dengan baik, tanpa mengabaikan peraturan permainan. Menurut Suharno (dalam Permana & Febrianty, 2010) mengemukakan “teknik ialah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam olahraga”(hlm.28). Menurut Dieter Beutelstahl (dalam Permana & Febrianty, 2010) “teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek dan bertujuan mencari penyelesaian suatu

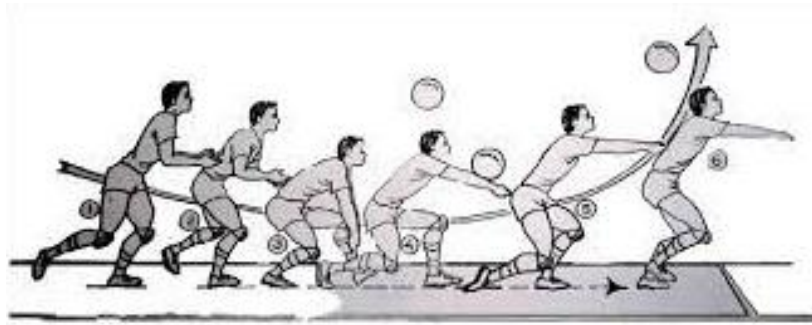
problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”(hlm.28). Menurut Syarifuddin dan Muhadi (1992) menyatakan bahwa dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar diantaranya: Servis, *Passing* atas, *passing* bawah, smash dan block, penjelasannya adalah :

- a. Servis, Merupakan pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak-pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola kedalam permainan dan pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan.
- b. *Passing* merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang sedang dimainkannya kepada teman dalam satu timnya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Teknik dasar yang paling utama dalam permainan bola voli adalah teknik *passing*. *Passing* dapat diartikan mengumpan atau mengoper.
- c. Smash adalah sebuah pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam kelapangan lawan. Dalam melakukan smash pemain dapat melakukan dari posisi 2, posisi 3, dan posisi 4 maupun dari posisi belakang pertahanan.(hlm.36)

Dalam permainan bola voli *passing* bawah merupakan upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan di lapangan sendiri untuk dikembalikan ke pihak lawan. Sementara itu, menurut Subroto (dalam Taidi, 2019) *passing* bawah adalah “cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan”(hlm.21). *Passing* ini biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan regu, yang memiliki ciri sulit; misalnya bola rendah, cepat, keras atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau oleh kedua tangan. Kadang kala juga *passing* bawah digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti *passing* dan umpan. Menurut Barbara (dalam Imran, 2019) “*passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari lebih”(hlm.17). Lebih tegasnya Barbara (dalam Imran, 2019) mengatakan bahwa “operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola terpantul di net”(hlm.4). Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah merupakan teknik dasar permainan bola voli serta awal dari sebuah penyerangan

yang dilakukan oleh para pemain dalam permainan bola voli, teknik ini digunakan untuk menerima servis, spike, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan bola yang memantul dari net.

Kegunaan dari *passing* bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola smash atau serangan dari lawan adapun cara-caranya Menurut Subroto (dalam Alma, 2018) Cara-cara melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:



Gambar 2. 2 Cara-cara melakukan Passing Bawah

Sumber : Alma, 2018

1. Sikap permulaan
Sikap siap normal, yaitu berdiri dengan salah satu kaki di depan, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit dibungkukkan, titik berat badan bertumpu pada kedua tapak kaki bagian depan, sehingga posisi badan labil. Kedua lengan siap di depan dada dalam kondisi rileks.
2. Pelaksanaan
Bergerak ke arah jatuhnya bola, kedua tangan dirapatkan, ayunkan lengan ke arah bola dan sasaran dengan poros gerak pada persendian bahu, kedua sikut lurus dan ditegangkan (*difixir*). Perkenaan bola pada bagian pergelangan tangan pada waktu lengan membentuk kira-kira 45 derajat dengan badan. Bola dipukul pada 1/3 bagian bawah bola.
3. Gerak lanjut
Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk kembali ke posisi siap untuk memainkan bola berikutnya.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan yang dilaksanakan oleh peneliti diantaranya: Penelitian yang relevan kesatu, penelitian ini adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Suzianto mahasiswa Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo angkatan Tahun 2019 yang berjudul “Penerapan Model *Problem based learning* Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VIII-2 SMP Negeri 27 Medan Tp. 2021/2022”. Permasalahan yang diteliti oleh Suzianto yaitu mengenai Penerapan Model Pembelajaran *Problem based learning* untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bola Voli. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan terjadi peningkatan hasil belajar dalam melakukan *passing* bawah dalam olahraga bola voli dengan menggunakan Model Pembelajaran *Problem based learning* pada siswa kelas SMP Negeri 27 Medan Tahun pelajaran 2021/2022. Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian di atas hanya objek penelitian saja yang berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah siswa kelas VII G di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022. Ada pula penelitian lainnya yang relevan kedua yaitu penelitian yang dilaksanakan oleh Ridwan Humonggio (2018) yang berjudul “Pembelajaran Dengan Model Direct Instruction Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Suwawa” Permasalahan yang diteliti oleh Ridwan Humonggio yaitu mengenai Penerapan Model Pembelajaran *Direct Instraction* untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* bawah Bola Voli. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan terjadi peningkatan hasil belajar dalam melakukan *passing* bawah dalam olahraga bola voli dengan menggunakan Model Pembelajaran *Direct Instraction* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Suwawa. Perbedaan dengan yang penulis lakukan yaitu objek penelitian dan juga model yang di lakukan. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah siswa kelas VII G SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022 dan cara yang penulis lakukan yaitu dengan model pembelajaran *problem based learning*. Penelitian yang relevan ketiga adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Sukarti (2010) yang berjudul

“Upaya Meningkatkan Pembelajaran *Passing* Bawah Permainan Bola voli dengan Modifikasi Bola Pada Siswa Kelas IV SD Kadisobo 2 Sleman”. Penelitian tersebut merupakan penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, panduan observasi dan angket tanggapan siswa. Hasil penelitian tindakan kelas ini menunjukkan bahwa (1) Dengan adanya modifikasi bola motifasi siswa meningkat, hal ini ditunjukkan dengan adanya antusias dan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran, (2) Efektifitas pembelajaran bola voli semakin meningkat 85% hal ini ditunjukkan dengan adanya kemauan siswa yang terdorong untuk bisa bermain bola voli, (3) hasil belajar yang dicapai siswa meningkat ditunjukkan dengan motivasi yang tinggi dan siswa senang selama pembelajaran sehingga tujuan dari pembelajaran akan tercapai. Perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu objek penelitian dan cara yang dilakukan. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah siswa kelas VII G SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022 dan cara yang penulis lakukan yaitu dengan model pembelajaran *problem based learning*.

2.3 Kerangka Konseptual

Penulis mengadakan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa dengan menggunakan pendekatan model pembelajaran *problem based learning*. Adapun kerangka berpikir pada penelitian ini yaitu ditemukannya hasil pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada *passing* bawah dalam permainan bola voli yang belum dikuasai oleh siswa. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, guru kurang menarik perhatian siswa yang ditandai dengan aktivitas siswa dalam menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu melakukan tindakan yang berupa penggunaan model pembelajaran *problem based learning*.

Pembelajaran *passing* bawah dengan model pembelajaran *Problem based learning (PBL)* lebih memungkinkan siswa untuk menguasai keterampilan teknik dengan lebih cepat, karena sejak awal pembelajarannya berfokus pada masalah sehingga materi yang tidak ada hubungannya tidak perlu dipelajari oleh siswa hal ini mengurangi beban siswa dengan menghafal atau menyimpan informasi dalam proses belajar dan aktivitas pembelajarannya dilakukan secara berkelompok

sehingga siswa lebih mudah memecahkan masalah karena terjadi aktivitas ilmiah melalui kerja kelompok. Model pembelajaran *Problem based learning (PBL)* memberikan kesempatan siswa untuk memiliki kemampuan memecahkan masalah dalam situasi nyata dalam hal ini siswa dituntut untuk memecahkan masalah yang telah guru berikan kepada siswa. Guru melakukan kontrol yang efektif akan mengurangi kesalahan-kesalahan gerak pada siswa, serta memperbaiki kekeliruan gerakan sehingga siswa memiliki keterampilan *passing* bawah bola voli.

2.4 Hipotesis Tindakan

Hipotesis tindakan merupakan kendali bagi peneliti agar arah penelitian yang dilakukan tidak kemana-mana, selain dari tujuan penelitian. Dengan kata lain, hipotesis adalah suatu kesimpulan, tetapi kesimpulan ini belum final, masih harus di buktikan kebenarannya. Menurut Marwan (dalam Sunanto, 2009) “hipotesis merupakan jawaban tentative terhadap masalah. Hipotesis semacam bakal teori yang ketat akan diuji kebenarannya dengan data. Karena hipotesis semacam bakal teori maka dalam hipotesis yang diutrakan dalam bentuk kalimat deklaratif, diungkapkan dengan relasi antara dua variable atau lebih”(hlm.19). Berdasarkan kerangka berpikir di atas, hipotesis tindakan penelitian ini adalah “model pembelajaran *problem based learning* dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli siswa kelas VII G SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya”.