



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING BAWAH*  
PADA BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN  
PERMAINAN “3 ON 3” PADA SISWA KELAS VII  
SMP NEGERI 1 SUKOHARJO WONOSOBO  
TAHUN PELAJARAN 2010/ 2011**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Dhian Indriyani

6101407188

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2011**

## SARI

**Dhian Indriyani. 2011.** Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bawah pada Bola Voli Dengan Menggunakan Permainan “3 on 3” Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo Tahun Pelajaran 2010/ 2011. Skripsi. PJKR. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Latar belakang dalam penelitian ini dikarenakan minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes sangat kurang sehingga menyebabkan nilai siswa SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang seharusnya dicapai dari alasan tersebut penulis tertarik untuk membuat modifikasi pembelajaran penjasorkes khususnya untuk materi bola voli yaitu permainan “3 on 3” pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo tahun pelajaran 2010/2011. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah menciptakan model permainan 3 on 3 untuk pembelajaran *passing* bawah bola voli, mengetahui seberapa besar pengaruh permainan 3 on 3 bola voli terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bawah pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo.

Pada penelitian ini yang dijadikan subjek penelitian adalah seluruh siswa siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo yang berjumlah 128 anak. Teknik analisis data penelitian ini ingin mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar *passing* bawah dengan menggunakan permainan 3 on 3 bola voli yang dilihat dari tiga aspek, yaitu aspek psikomotor, aspek kognitif dan aspek afektif, teknik yang digunakan untuk mendapatkan hasil akhir berupa nilai yang mencakup tiga aspek dalam belajar, yaitu psikomotor, kognitif dan afektif dari pembelajaran *passing* bawah bola voli yang telah dilakukan. Pada akhirnya hasil tersebut dapat dibandingkan dengan hasil belajar *passing* bawah bola voli yang diperoleh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2009/2010. Untuk mengetahui adanya peningkatan tiap aspek pada setiap siklus digunakan rumus prosentase deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui adanya peningkatan hasil belajar *passing* bawah bola voli dengan menggunakan permainan 3 on 3 dilihat dari peningkatan hasil prosentase di setiap siklus pada tiap aspek. Aspek afektif pada siklus I 74.8%, siklus II 80%, dan siklus III 88.4%. Aspek kognitif pada siklus I 66.25%, siklus II 67.05%, siklus III 68.55%. Aspek psikomotor pada *pre test* (siklus I) 42% dan saat post test (siklus III) 66,44%. Selain itu juga adanya peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli dari tahun pelajaran 2009/ 2010 dan tahun pelajaran 2010/ 2011. Prosentase ketuntasan pada tahun 2009/ 2010 hanya mencapai 33,33% sedangkan tahun 2010/ 2011 telah mencapai 60,94%.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa permainan 3 on 3 dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli secara signifikan. Saran yang dapat diberikan oleh peneliti bahwa model pembelajaran dengan menggunakan permainan 3 on 3 dapat menjadi alternatif yang digunakan oleh guru penjasorkes dalam penyampaian materi *passing* bawah pada bola voli. Selain itu perlunya inovasi dari guru penjasorkes dalam menerapkan model pembelajaran penjasorkes agar siswa tidak merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran.

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa isi dari skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan dari karya tulis ilmiah orang lain. Berbagai pendapat serta temuan dari orang ataupun pihak lain yang ada di dalam karya tulis ilmiah ini dikutip dan dirujuk berdasarkan pedoman kode etik etika penyusunan karya tulis ilmiah. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Semarang, Juli 2011

Peneliti

**Dhian Indriyani**

NIM. 6101407188



## HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Ketua Panitia

Sekretaris

Drs. Said Junaidi, M. Kes  
NIP. 19690715 199403 1 001

Dra. Heny Setyawati, M.Si  
NIP. 19670610 199203 2 001

Dewan Penguji

1. Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19751105 200501 1 002

(Ketua)

2. Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd  
NIP. 19600429 198601 1 001

(Anggota)

3. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19770908 200501 1 001

(Anggota)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

- ❖ Agar dapat membahagiakan seseorang, isilah tangannya dengan kerja, hatinya dengan kasih sayang, pikirannya dengan tujuan, ingatannya dengan ilmu yang bermanfaat, masa depannya dengan harapan, dan perutnya dengan makanan. (Frederick E. Crane)
- ❖ Jangan mengaku kalah sebelum mencoba karena jika engkau mengalah sebelum mencoba maka engkau pecundang kekalahan, berjuang untuk mendapatkan sesuatu bukan menunggu untuk mendapatkannya.

### **PERSEMBAHAN**

1. Yang tercinta orang tua saya: Bapak Sunaryo dan Ibu Ekopuji Adiningsih, terima kasih atas segala dukungan, do'a, cinta dan kasih sayang, serta nasihat yang telah diberikan.
2. Yang tercinta kakak dan adik saya: Endah Mara Hajeng, Sandy Agung Nugroho dan Yudha Agung Pamungkas.
3. V. H Dewangga N.P, atas cinta, do'a dan motivasinya
4. Sahabat di Wisma Dian, yang telah memberikan bantuan dan motivasi.
5. Teman-teman PJKR dan almamater FIK UNNES tercinta.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah pada Bola Voli dengan Menggunakan Permainan “3 on 3” pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo Tahun Pelajaran 2010/ 2011**. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, antara lain:

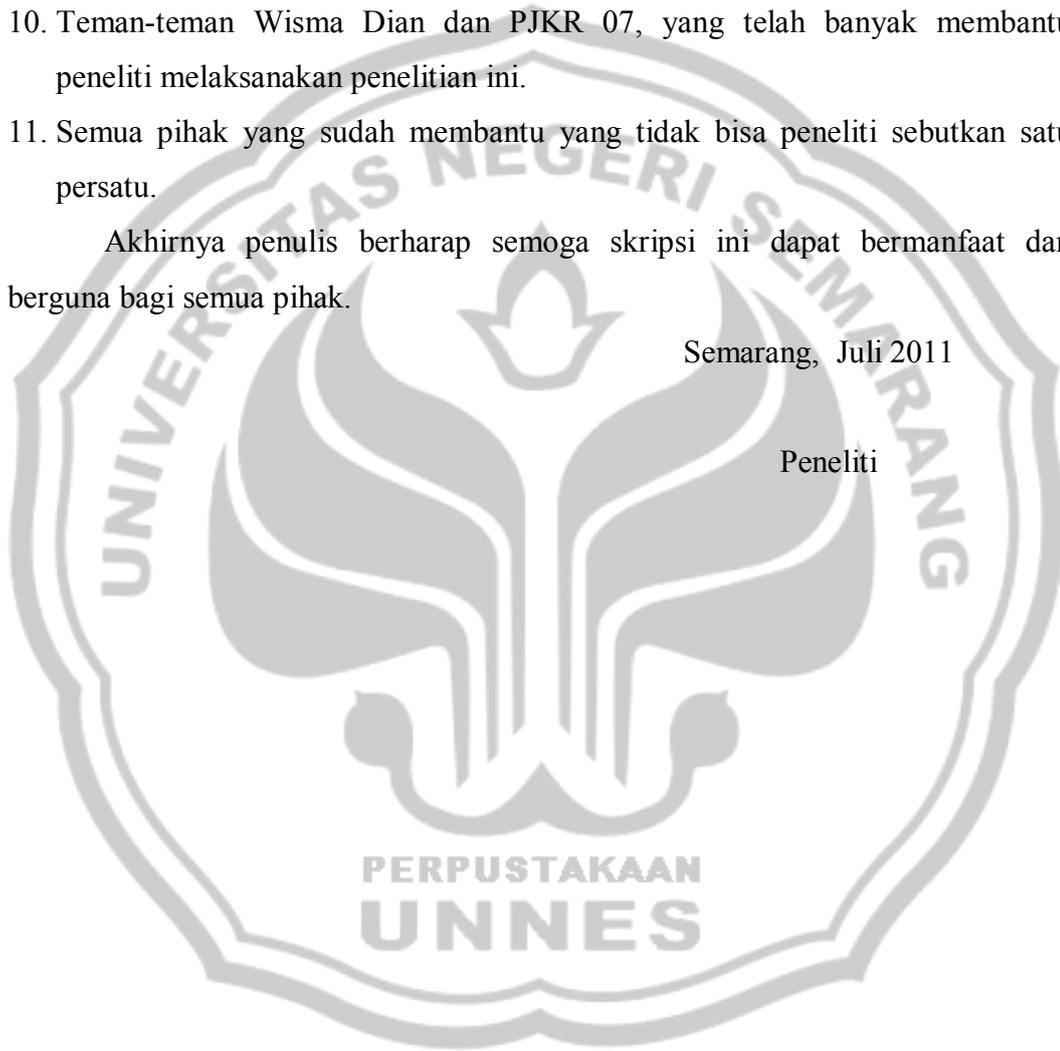
1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing Pendamping yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala sekolah SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian ini.
7. Guru pengampu penjasorkes SMP N 1 Sukoharjo, Wonosobo yang telah memberikan banyak masukan.

8. Siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti proses penelitian dengan semangat dan disiplin.
9. Ayah, Ibu, Kakak, Adik serta keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materiil serta do'a restu demi terselesaikannya skripsi ini.
10. Teman-teman Wisma Dian dan PJKR 07, yang telah banyak membantu peneliti melaksanakan penelitian ini.
11. Semua pihak yang sudah membantu yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Juli 2011

Peneliti



## DAFTAR ISI

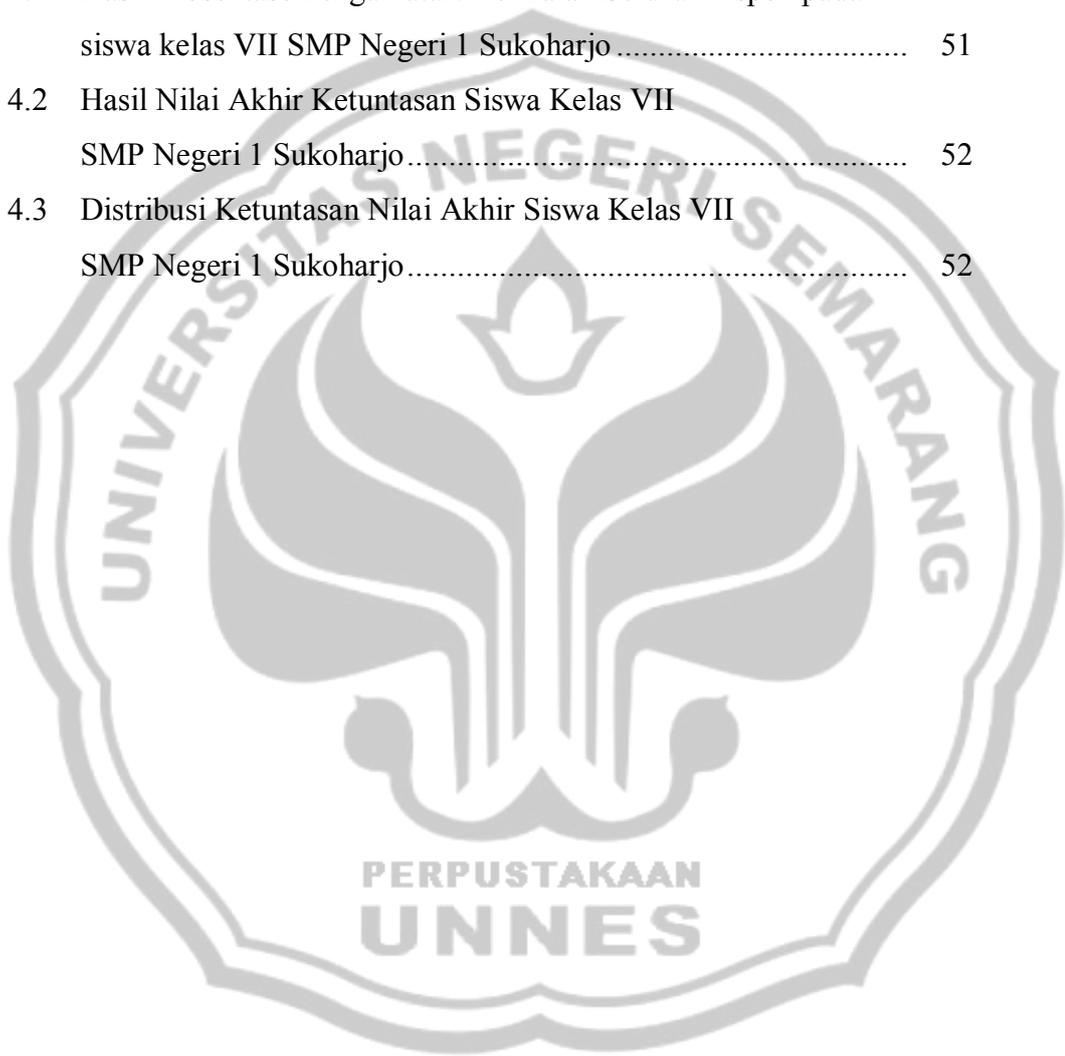
HALAMAN JUDUL .....	i
SARI .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	10
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani .....	10
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	11
2.1.3 Pengertian Permainan Bola Voli .....	12
2.1.4 Teknik Dasar Permainan Bola Voli .....	13
2.1.5 Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah .....	16
2.1.6 Perkembangan Fisik Anak Besar .....	17
2.1.7 Perkembangan Kemampuan Gerak dan Minat Melakukan Aktivitas Fisik pada Anak Besar .....	18
2.1.8 Bermain .....	18
2.1.8.1 Pengertian Bermain .....	18
2.1.8.2 Makna Bermain dalam Pendidikan .....	19
2.1.8.3 Fungsi Bermain dalam Pendidikan .....	20
2.1.8.4 Permainan dan Pendidikan Jasmani .....	21
2.1.9 Hakekat Permainan <i>3 on 3</i> .....	24
2.1.10 Modifikasi <i>3 on 3</i> untuk Belajar <i>Passing</i> Bawah .....	25
2.1.11 Hasil Belajar <i>Passing</i> Bawah dengan Menggunakan Permainan <i>3 on 3</i> .....	27
2.2 Kerangka Berpikir .....	29
2.3 Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian .....	32
3.2 Subjek Penelitian .....	34
3.3 Objek Penelitian .....	35

3.4	Waktu Penelitian .....	35
3.5	Lokasi Penelitian .....	35
3.6	Prosedur Penelitian .....	36
3.7	Teknik Pengumpulan Data .....	42
3.8	Instrumen Pengumpulan Data .....	42
3.9	Teknik Analisis Data .....	47
3.10	Indikator Keberhasilan Tindakan .....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian .....	51
4.1.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	51
4.2	Pembahasan .....	53
4.3	Model Tindakan Kelas dengan Permainan <i>3 on 3</i> .....	55
4.4	Refleksi Model <i>3 on 3</i> .....	57
4.5	Faktor Penghambat Penelitian.....	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan .....	69
5.2	Saran .....	69
DAFTAR PUSTAKA .....		71
LAMPIRAN-LAMPIRAN		



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Usia, jumlah pemain, ukuran lapangan dan tinggi net .....	24
3.1 Nilai test <i>passing</i> bawah .....	45
4.1 Hasil Prosentase Pengamatan/ Penilaian Seluruh Aspek pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo .....	51
4.2 Hasil Nilai Akhir Ketuntasan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo.....	52
4.3 Distribusi Ketuntasan Nilai Akhir Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo.....	52



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 .....	Bentuk
dan Ukuran Lapangan Bola Voli .....	13
2.2 Gerakan <i>Passing</i> Bawah .....	14
2.3 Gerakan <i>Passing</i> Atas .....	14
2.4 Lapangan <i>3 on 3</i> Bola Voli .....	25
2.5 Posisi Pemain di Lapangan .....	26
2.6 Desain Penelitian .....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Tema dan Judul Skripsi .....	73
2. Surat Keputusan Pembimbing .....	74
3. Surat Ijin Observasi .....	75
4. Surat Ijin Penelitian.....	76
5. Surat Rekomendasi Penelitian Kesbanglitmas .....	77
6. Surat Rekomendasi Dinas Pendidikan .....	78
7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	79
8. Silabus Penjasorkes SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo .....	80
9. RPP Permainan 3 on 3 Bola Voli .....	83
10. Blangko Penilaian Aspek Psikomotor .....	96
11. Blangko Penilaian Aspek Afektif .....	97
12. Blangko Penilaian Aspek Kognitif .....	98
13. Hasil Penilaian Aspek Psikomotor .....	99
14. Hasil Penilaian Aspek Afektif .....	105
15. Hasil Panilaian Aspek Kognitif .....	109
16. Nilai Akhir <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonososbo Tahun Pelajaran 2010/ 2011 .....	124
17. Nilai Akhir <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonososbo Tahun Pelajaran 2009/ 2010 .....	129
18. Dokumentasi Penelitian.....	134

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan bagi kehidupan umat manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Tanpa pendidikan sama sekali mustahil suatu kelompok manusia dapat hidup berkembang sejalan dengan aspirasi (cita-cita) untuk maju, sejahtera dan bahagia menurut konsep pandangan hidup mereka.

Pendidikan sebagai usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan. Usaha-usaha yang dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai dan norma-norma tersebut serta mewariskannya kepada generasi berikutnya untuk dikembangkan dalam hidup dan kehidupan yang terjadi dalam suatu proses pendidikan (Fuad Ihsan, 2003: 2).

Pendidikan berarti daya upaya untuk memajukan bertumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin, karakter), pikiran (intelektual) dan tubuh anak, dalam Taman Siswa tidak boleh dipisah-pisahkan bagian-bagian itu agar kita dapat memajukan kesempurnaan hidup, kehidupan dan penghidupan anak-anak yang kita didik selaras dengan dunianya (Ki Hadjar Dewantara dalam Fuad Ihsan 2003: 5).

Pendidikan pada hakekatnya adalah usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup (GBHN tahun 1973 dalam Fuad Ihsan 2003: 5). Tujuan utama dari pendidikan

adalah mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Perkembangan individu secara menyeluruh berarti individu tersebut dapat berkembang pada aspek fisik, mental, sosial, emosional dan spiritualnya secara baik.

Berdasarkan pada kebutuhan tersebut, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu wadah yang dapat membantu individu untuk dapat berkembang secara menyeluruh. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya terfokus pada aspek motoriknya saja tetapi juga terdapat aspek kognitif dan afektif. Sehingga pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dikembangkan di lingkup satuan pendidikan sehingga dapat mengembangkan peserta didik yang ada.

Pangrazi dan Dauer mengungkapkan bahwa, pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan melalui gerak dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya (Adang Suherman, 2000: 20).

Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan yang di dalamnya terkandung tugas untuk mengoptimalkan kemampuan siswa secara teoritis maupun praktik agar mereka dapat *survive* di era globalisasi dengan memanfaatkan peluang dan usaha atau keterampilan praktis yang dimilikinya sebagai hasil pembelajaran di sekolah (Sutomo, dkk 2007: 37).

Oleh karena itu, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menjadi salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dari jenjang pendidikan dasar sampai jenjang pendidikan menengah atas melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan aspek psikomotor, kognitif

maupun afektif para peserta didik. Selain itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga dapat membiasakan siswa untuk melakukan pola hidup sehat. Cabang olahraga yang menjadi salah satu materi yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama adalah bola voli. Bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat di Indonesia, baik masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan karena untuk melakukan olahraga ini tidak membutuhkan biaya terlalu banyak, sarana dan prasarananya pun mudah didapatkan. Banyak masyarakat menyukai olahraga ini sehingga banyak pula masyarakat yang ingin mempelajari permainan bola voli secara lebih jauh. Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk bisa belajar tentang permainan bola voli dengan teknik-teknik yang benar.

Dalam pembelajaran bola voli sendiri terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dipelajari yaitu:

- a. *Serve* terdiri dari *serve* bawah dan *serve* atas.
- b. *Passing* terdiri dari *passing* atas dan *passing* bawah.
- c. *Smash* terdiri dari *smash long*, *medium* dan *quick*.
- d. *Block* terdiri dari *single block*, *double block* dan *triple block*.

Dari keempat teknik dasar di atas *passing* merupakan salah satu teknik yang penting dan fundamental dalam permainan bola voli. Bagi para pemula selain *serve*, *passing* bawah sangat menentukan jalannya permainan pada bola voli, oleh karena itu untuk pembelajaran bola voli di sekolah *passing* bawah adalah teknik terpenting yang harus dipelajari dan dikuasai dengan baik oleh para peserta didik.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah tidak bisa lepas dari kurikulum yang berlaku saat ini di

Indonesia yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yaitu kurikulum yang dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi sekolah/ daerah, karakteristik sekolah/ daerah, sosial budaya masyarakat setempat dan karakteristik peserta didik. Hal ini jelas dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan suatu model/ metode pembelajaran yang sesuai dengan sosial budaya masyarakat setempat dan sesuai dengan karakteristik siswa (E Mulyasa 2006: 8).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo dengan melakukan wawancara dan diskusi dengan salah satu guru penjasorkes dan juga melalui survei sarana prasarana yang dimiliki sekolah tersebut, diperoleh informasi bahwa di SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes masih sangat kurang, dimana siswa lebih suka duduk-duduk atau berteduh tanpa melakukan aktivitas olahraga pada jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Hanya beberapa siswa yang benar-benar mengikuti pelajaran penjasorkes dengan baik dan sungguh-sungguh. Padahal di sekolah tersebut telah memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai yang dapat menunjang terlaksananya proses belajar mengajar dengan baik.

Selain itu juga diperoleh data bahwa nilai bola voli khususnya *passing* bawah pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo masih rendah dan masih banyak siswa yang belum dapat memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan di sekolah tersebut. Hal tersebut menimbulkan berbagai pertanyaan, apakah sekolah tersebut mematok standar KKM terlalu tinggi sehingga

siswa sulit untuk dapat memenuhi kriteria yang ditentukan ataukah memang kualitas pembelajaran, baik dari guru maupun siswanya yang kurang optimal sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa. Sebagai guru penjasorkes untuk mengantisipasi hal tersebut maka harus pandai-pandai membuat inovasi pembelajaran sebaik mungkin untuk dapat meningkatkan hasil belajar siswanya sehingga dengan Kriteria Ketuntasan Minimal yang telah ditentukan dapat terpenuhi. Oleh karena itu diperlukan suatu metode baru yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran *passing* bawah bola voli. Banyak faktor yang menjadi penyebab kurangnya minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap nilai penjasorkes itu sendiri, salah satunya adalah faktor internal dari diri siswa tersebut dimana siswa merasa jenuh atau bosan dengan materi yang diajarkan oleh guru karena guru hanya memberikan materi pokok tanpa disertai permainan atau variasi pembelajaran yang menarik yang dapat meningkatkan minat atau motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Sehingga perlu diadakannya materi pembelajaran yang bervariasi dan menarik yang sesuai dengan karakteristik umur siswa SMP khususnya kelas VII yang berkisar antara 10-12 tahun, dimana siswa pada umur tersebut cenderung masih gemar bermain. Sehingga apa salahnya jika guru menerapkan model pembelajaran yang berupa permainan, siswa tidak hanya akan bermain saja tetapi bisa sambil belajar.

Oleh karena itu perlunya metode pembelajaran yang mampu memotivasi siswa untuk bergerak, salah satunya adalah metode pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan pendekatan permainan *3 on 3*. Dimana dengan permainan tersebut selain bertujuan untuk meningkatkan motivasi atau minat siswa dalam

mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah, yang pada akhirnya dengan adanya minat siswa tersebut diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli. Apalagi permainan tersebut diterapkan pada siswa kelas VII, dimana pada usia anak kelas VII yang berkisar antara 10-12 tahun masih gemar bermain. Selain itu kemampuan gerak anak usia tersebut untuk melakukan suatu gerakan koordinasi masih kurang. Sehingga dengan diterapkannya modifikasi permainan tersebut dalam pembelajaran dapat menciptakan proses belajar mengajar yang menyenangkan dan tercapainya tujuan dari pembelajaran tersebut.

Permainan *3 on 3* merupakan suatu modifikasi permainan bola voli yang diciptakan untuk menarik minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes dan juga dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli.

Selain dari penjelasan diatas, alasan peneliti memfokuskan masalah pada cabang bola voli karena peneliti lebih menguasai materi bola voli dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain, sehingga akan lebih mudah pada saat akan melakukan penelitian di sekolah.

Dari latar belakang masalah diatas maka peneliti ingin mengadakan penelitian tentang pembelajaran bola voli yang berjudul **“Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli dengan Menggunakan Permainan *3 on 3* pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Sukoharjo Wonosobo Tahun Pelajaran 2010/2011”**.

## 1.2 Rumusan Masalah

Dalam suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Penulis melakukan penelitian ini karena tertarik dengan permasalahan-permasalahan yang ada pada saat pembelajaran bola voli di sekolah, khususnya mengenai teknik dasar *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan teknik dasar pada bola voli yang sangat penting dan perlu dipelajari. Tetapi pada kenyataan yang terjadi di sekolah banyak siswa yang masih sulit untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan baik. Siswa banyak yang mengeluh dengan berbagai alasan salah satunya karena *passing* bawah sulit untuk dilakukan. Dengan persepsi tersebut, siswa pasti merasa tidak suka dan pada akhirnya akan malas untuk belajar *passing* bawah. Oleh karena itu, sebagai guru penjasorkes harus pandai-pandai membuat model pembelajaran yang dapat menarik minat siswa dalam melakukan pembelajaran. Dengan melihat karakteristik siswa kelas VII yang pada dasarnya masih gemar bermain maka metode pembelajaran menggunakan permainan merupakan salah satu alternatif yang tepat yang dapat dilakukan oleh guru penjasorkes saat melakukan pembelajaran di sekolah. Sehingga dengan metode permainan tersebut dapat menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Peneliti menciptakan permainan *3 on 3* bola voli yang diharapkan akan dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VII.

Setelah mengetahui dan memahami uraian di atas, maka yang dijadikan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana model permainan *3 on 3* bola voli terhadap hasil belajar *passing* bawah.

2. Apakah permainan *3 on 3* bola voli dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

- 1.3.1 Menciptakan model permainan *3 on 3* untuk pembelajaran *passing* bawah bola voli.
- 1.3.2 Mengetahui seberapa besar pengaruh permainan *3 on 3* bola voli terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bawah pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1.1.1 Bagi sekolah/ guru penjasorkes**

Dengan adanya penelitian tentang modifikasi permainan *3 on 3* bola voli ini diharapkan dapat dijadikan sebagai motivasi kepada guru penjas untuk dapat menciptakan inovasi atau variasi baru dalam proses pembelajaran sehingga siswa akan lebih aktif bergerak dan tidak merasakan kebosanan dalam mengikuti pelajaran penjasorkes di sekolah.

#### **1.1.2 Bagi peneliti**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang modifikasi permainan bola voli yang dapat diterapkan dalam pengajaran penjasorkes di sekolah.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung, tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik neuromuskuler, intelektual dan sosial (Abdulkadir Ateng, 1992: 4).

Pengertian pendidikan jasmani dapat dibedakan dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern.

##### **a. Pandangan tradisional**

Pandangan tradisional menganggap bahwa manusia itu terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani (dikhotomi). Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain pendidikan jasmani hanya sebagai pelengkap saja (Adang Suherman, 2000: 17).

Undang-Undang No empat tahun 1950 Bab VI Pasal 9 sebagai berikut, Pendidikan jasmani yang menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan

perkembangan jiwa dan merupakan usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat kuat lahir batin, diberikan pada segala sekolah (Adang Suherman, 2000: 17).

b. Pandangan modern

Pandangan modern menganggap manusia sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani (Adang Suherman, 2000: 22).

### 2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab siswa.
- d. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat (Adang Suherman, 2000: 23).

Dari penjabaran di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani sejalan dengan tujuan pendidikan secara umum yaitu untuk mewujudkan kemampuan manusia dalam 3 aspek yaitu aspek kognitif, aspek psikomotorik dan aspek afektif.

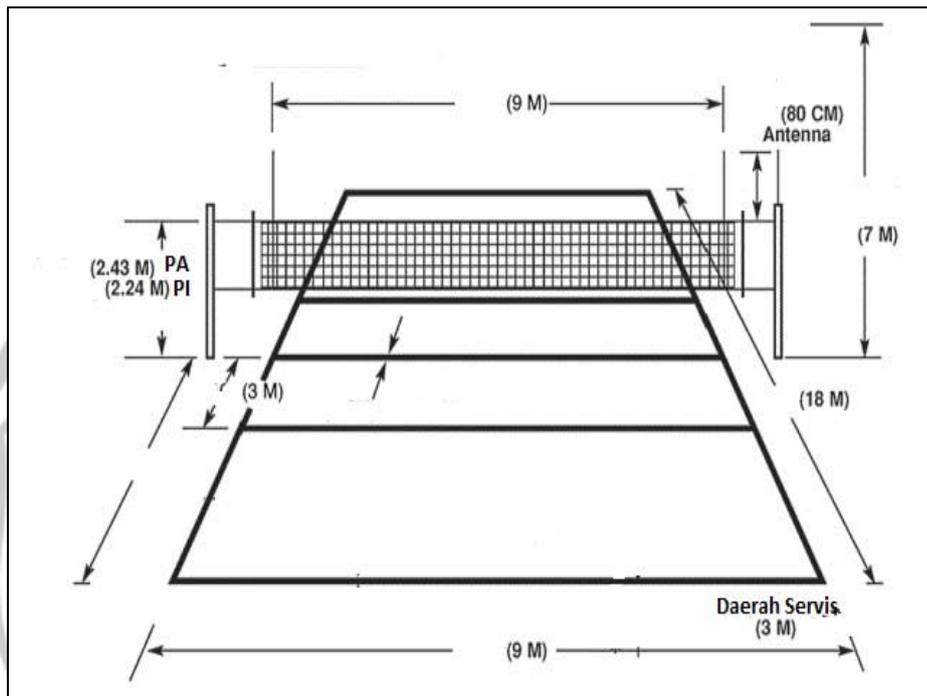
### **2.1.3 Pengertian Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli adalah permainan beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri (Machfud Irsyada, 2000: 14).

Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan khusus dan pada akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Tujuan dari permainan bola voli adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*). Apabila tim yang sedang menerima servis

memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam (PP PBVSI, 2005: 1).

Adapun bentuk dan ukuran lapangan bola voli sebagai berikut:



Gambar 2.1. Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli.

(<http://revasportcommunity.blogspot.com>)

#### 2.1.4 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli (Suharno HP, 1982: 11).

Adapun teknik dasar permainan bola voli terdiri dari *service*, *passing*, *set-up*, *smash* dan *blok* (M. Yunus, 1992: 68).

a. Servis

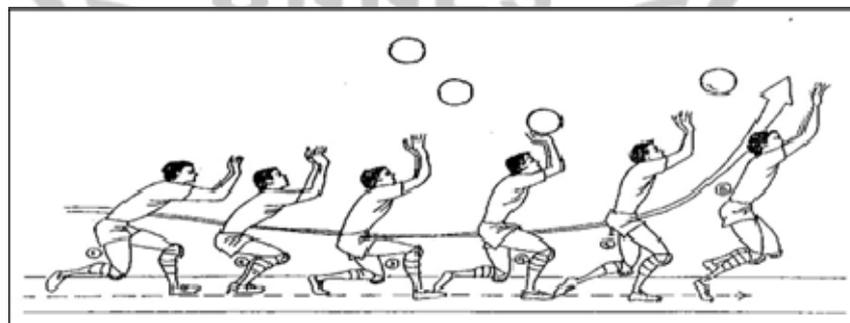
Dalam permainan bola voli unsur utama yang paling penting adalah *service*, karena *service* merupakan pembuka permainan. Hal ini sesuai dengan pendapat M. Yunus (1992: 137) bahwa “*service* merupakan pukulan permulaan untuk memulai pertandingan”.

b. *Passing*

Menurut Herry Koesyanto 2003, *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus 1992: 79). Macam-macam *passing* antara lain: *passing* bawah dan *passing* atas.



Gambar 2.2. Gerakan *passing* bawah  
(Sumber: Viera, Barbara L. *Bolavoli Tingkat pemula*, 2004: 20)



Gambar 2.3. Gerakan *passing* atas  
(Sumber: Yunus, M. *Olahraga Pilihan Bolavoli*, 1992: 9)

c. Umpan (*Set – up*)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke daerah lawan dalam bentuk *smash*. Umpan yang baik harus memenuhi beberapa persyaratan yakni:

- Bola harus melambung diatas jaring dengan tenang didaerah serang lapangan sendiri.
- Bola harus berada diatas jaring-jaring dengan ketinggian yang cukup agar dapat di *smash* oleh *smasher*.
- Jarak umpan dengan net sesuai dengan tipe serangan yang diinginkan. Pada umpan normal jarak bola dengan net berkisar 20–50 cm

d. *Smash/ spike*

*Smash* adalah tindakan memukul bola yang lurus kebawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menikik melewati atas jaring menuju lapangan lawan dan lawan akan sulit menerimanya. Dalam permainan bola voli *smash* berguna sebagai alat penyerangan yang paling mematikan. Dikatakan oleh M. Yunus (1992: 108), *smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan.

e. Bendungan/ *block*

Bendungan adalah tindakan membentuk benteng pertahanan untuk menangkis serangan lawan dan dapat dikatakan bahwa *block* merupakan pertahanan yang pertama bagi serangan dengan cara membendung *smash* tersebut di depan jaring (M. Yunus, 1992: 119).

### 2.1.5 Teknik Dasar *Passing* Bawah

*Passing* bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar. *Passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Herry Koesyanto, 2003: 22).

*Passing* bawah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan satu tangan dan dua tangan. *Passing* bawah satu tangan biasanya dipergunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Bentuk-bentuk melakukan *passing* bawah antara lain:

- a. Menggunakan lengan dengan jari-jari menggenggam
- b. Punggung tangan dengan jari-jari terbuka
- c. Pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam

Sedangkan *passing* bawah dengan dua tangan ada beberapa bentuk sikap tangan sebelum melakukan *passing* bawah dua tangan antara lain:

- a) *The Dig (Clenched First Method)* yaitu kedua ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari tangan lainnya, ini asalnya dari Amerika. Bentuk ini sering digunakan bagi pemain yang sudah tinggi kemampuan *passing* bawahnya, karena lebih fleksibel apabila menerima bola dari arah manapun.
- b) *Mengemis (Thumb Over Palm Method)* yaitu kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan punggung satu tangan menempel pada telapak tangan lainnya dan dijepit ibu jari. Perkenaan bola diatas pergelangan tangan (bagian proksimal) bentuk ini lebih tepatnya bagi pemula karena untuk mempermudah mengantisipasi bola pada bidang perkenaan (Herry Koesyanto, 2003: 26).

Tahapan-tahapan melakukan *passing* bawah:

a) Tahapan persiapan

Tubuh bergerak ke arah bola dengan posisi kedua kaki merenggang, tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah. Genggam jemari tangan, bentuk landasan dengan lengan, ibu jari sejajar, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, punggung lurus, mata mengikuti arah bola.

b) Tahapan pelaksanaan

Menerima bola di depan badan, sedikit mengulurkan kaki, tidak mengayunkan lengan, berat badan dialihkan ke depan, pukul bola jauh dari badan, pinggul bergerak ke depan, perhatikan bola pada saat menyentuh lengan.

c) Gerakan lanjutan

Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci, lengan harus sejajar dengan bahu, pindahkan berat badan ke arah sasaran, perhatikan bola bergerak ke sasaran.

### 2.1.6 Perkembangan Fisik Anak Besar

Anak besar adalah anak yang berusia antara 6 sampai dengan 10 atau 12 tahun. Perkembangan fisik pada anak besar cenderung berbeda dengan masa sebelum dan sesudahnya. Pertumbuhan tangan dan kaki lebih cepat dibandingkan pertumbuhan tubuh. Pada tahun-tahun awal masa anak besar pertumbuhan jaringan tulang lebih cepat dibanding pertumbuhan jaringan otot dan lemak, dengan demikian pada umumnya anak menjadi tampak kurus. Pada tahun-tahun terakhir masa anak besar perkembangan jaringan otot mulai menjadi cepat, hal ini berpengaruh pada peningkatan kekuatan yang menjadi cepat juga. Perkembangan

kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar, selain kekuatan juga fleksibilitas dan keseimbangan (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 115).

### **2.1.7 Perkembangan Kemampuan Gerak dan Minat Melakukan Aktivitas**

#### **Fisik pada Anak Besar**

Perkembangan kemampuan gerak adalah sejalan dengan perkembangan koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan serta perkembangan kemampuan fisik yang lain. Peningkatan kemampuan gerak bisa diidentifikasi berdasarkan peningkatan efisien, kelancaran, kontrol dan variasi gerakan serta besarnya tenaga yang bisa disalurkan melalui gerakan. Pada umumnya anak besar baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami peningkatan yang besar dalam hal minatnya melakukan aktivitas fisik. Karena menyenangi aktivitas kelompok, aktivitas yang bersifat kompetitif, aktivitas gerak ritmik dan yang bersifat kepahlawanan. Anak besar memerlukan aktivitas gerak yang beragam yang bisa meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, kreativitas serta sifat sosialnya (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 131).

### **2.1.8 Bermain**

#### **2.1.8.1 Pengertian Bermain**

Dari penjabaran di atas dapat diketahui bahwa karakteristik anak besar yaitu pada usia 10-12 tahun masih gemar bermain atau melakukan permainan dengan aktivitas kelompok yang bersifat kompetitif.

Beberapa pendidik mengatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Anak-anak bermain di dalam daerah lingkungannya serta benda-benda yang terdapat di daerah itu. Dengan bermain

mereka akan mengenal ciri-ciri dan sifat-sifat setiap benda yang dimainkan (Soemitro, 1992: 2).

Nilai-nilai yang terkandung di dalam bermain dan rekreasi hampir sama. Kegiatan anak-anak biasanya dianggap bermain, sedang kegiatan orang dewasa dikategorikan sebagai rekreasi atau mengisi waktu luang. Ada beberapa pakar pendidikan yang menyatakan bermain adalah kegiatan yang membantu anak berkembang menjadi manusia. Ada pula yang mengatakan bahwa bermain adalah bahasa alami seorang anak. Pakar yang lain menyatakan bahwa dalam bermain, anak-anak dapat memperlihatkan kemampuannya, minat dan sikapnya, kedewasaannya dan responnya terhadap semua itu. Ada pendapat lain lagi yang menyatakan bahwa bermain merupakan bumbu-bumbu yang sangat vital dalam pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, mental, maupun sosial anak (Soemitro, 1992: 4).

#### 2.1.8.2 Makna Bermain dalam Pendidikan

Bermain mempunyai keterkaitan dengan pendidikan. Keterkaitan itu salah satunya adalah makna bermain dalam pendidikan. Makna bermain dalam pendidikan tersebut sebagai berikut:

- a. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
- b. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
- c. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, kadang-kadang memerlukan kerja sama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui

kemampuan teman, patuh pada peraturan dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri (Sukintaka, 1992: 7).

#### 2.1.8.3 Fungsi Bermain dalam Pendidikan

Bigo, Kohnstam dan Palland (1950: 275-276) yang dikutip oleh Sukintaka (1992: 5), berpendapat bahwa permainan mempunyai makna pendidikan, dengan uraian sebagai berikut:

- a. Permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat. Anak akan memahami dan menghargai dirinya atau temannya. Pada anak yang bermain, akan tumbuh rasa kebersamaan, yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya.
- b. Dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain dan mengetahui sifat alat.
- c. Dalam permainan, anak akan mempunyai suasana yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja tetapi juga akan mengungkapkan semua sifat aslinya dan pengungkapan itu dilakukan secara patuh dan spontan. Anak laki-laki dan perempuan yang berumur sama akan berbuat yang berbeda terhadap permainan yang sama.
- d. Dalam permainan, anak akan mengungkapkan macam-macam emosinya dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosi itu diungkapkan serta tidak mengarah pada prestasi.
- e. Dalam bermain, anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Semua situasi ini mempunyai wahana pendidikan.

- f. Permainan akan mendasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan, pembinaan watak jujur dalam bermain, dan semuanya ini akan membentuk sifat “*fair play*” (jujur, sifat ksatria, atau baik) dalam bermain.
- g. Bahaya dalam bermain dapat saja timbul, dan keadaan ini akan banyak gunanya dalam hidup yang sesungguhnya.

Bucher berpendapat bahwa permainan yang telah lama dikenal oleh anak-anak, orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira dan rileks. Permainan merupakan salah satu komponen pokok pada tiap program pendidikan jasmani, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mengenal secara mendalam tentang seluk beluk permainan.

Cowell dan Hozelt dalam Sukintaka (1992: 7), mengatakan bahwa untuk membawa anak-anak kepada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya usaha peningkatan keadaan jasmani, sosial, mental dan moral anak yang optimal. Agar memperoleh peningkatan tersebut, anak dapat dibantu dengan permainan karena anak dapat menampilkan dan memperbaiki keterampilan jasmani, rasa sosial, percaya diri, peningkatan moral dan spiritual lewat “*fair play*” dan “*sportmanship*” atau bermain dengan jujur, sopan dan berjiwa olahragawan sejati.

#### 2.1.8.4 Permainan dan Pendidikan Jasmani

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani.

Jika anak bermain atau diberi permainan dalam rangka pelajaran pendidikan jasmani, maka anak akan melakukan permainan itu dengan rasa

senang. Karena rasa senang inilah maka anak akan mengungkapkan keadaan pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilaku. Dari situasi yang timbul ini maka seorang guru pendidikan jasmani dapat melaksanakan kewajibannya. Sebab dari situasi itu, bilamana perlu, guru dapat memberi pengarahan, koreksi, saran, latihan, atau dorongan yang tepat agar anak didiknya berkembang lebih baik, dan dapat mencapai kedewasaan yang diharapkan. Dengan demikian dapat pula dikatakan bahwa dengan bermain kita dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia. (Sukintaka, 1992: 11-12).

Bermain mempunyai peranan dalam aspek jasmani pribadi manusia. Sasaran jasmani tersebut sebagai berikut:

a. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini sangat penting bagi anak-anak dalam masa pertumbuhannya. Gerak mereka berarti berlatih tanpa disadarinya. Dasar gerak mereka menjadi lebih baik, karena kekuatan otot, kelentukan, daya tahan otot setempat, dan daya tahan kardiovaskuler menjadi baik. Di samping itu bertambah panjang dan bertambah besar otot-otot mereka. Dari pertumbuhan mereka, berarti semakin baik pula fungsi organ tubuh mereka, sehingga dapat dikatakan, bahwa dari

pertumbuhan mereka, akan terjadi perkembangan yang lebih baik (Sukintaka, 1992: 12).

b. Kemampuan Gerak

Kemampuan gerak sering juga disebut gerak umum (*general motor ability*). Kemampuan gerak itu merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas gerak yang spesifik yang agak luas terhadap keterampilan gerak (*motor skill*) yang banyak.

Kemampuan gerak dalam berolahraga biasanya juga akan memberi pengaruh kepada gerak dan sikap gerak sehari-hari. Kemampuan gerak akan didasari oleh gerak dasar yang baik. Adapun dasar gerak itu ialah, kekuatan otot, kelentukan otot, daya tahan otot setempat, dan daya tahan kardiovaskuler (Sukintaka, 1992: 16).

c. Kesegaran Jasmani

Anak yang bermain secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama merupakan keadaan yang dapat diharapkan berkembangnya kesegaran jasmaninya. Sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan kuat, tanpa kelelahan yang berarti dan dengan energi yang besar mendapatkan kesenangan dalam menggunakan waktu luang (Sukintaka, 1992: 27).

d. Kesehatan

Dalam batasan kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa anak yang bermain tidak menjadi sakit yang berarti bahwa mereka bahkan menjadi baik. Kegiatan jasmani yang dilakukan anak dengan rasa senang ini akan menjadikan anak lebih tahan terhadap beberapa penyakit (Sukintaka, 1992: 27).

### 2.1.9 Hakekat Permainan 3 on 3

Permainan 3 on 3 adalah permainan bola voli yang dimodifikasi sedemikian rupa dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli. Selain itu juga agar siswa lebih aktif bergerak sehingga anak merasa gembira dan tertarik untuk melakukan teknik yang paling mendasar dalam permainan bola voli ini. Untuk lebih jelasnya, peneliti sajikan tabel tentang umur anak, jumlah pemain, ukuran lapangan, tinggi net (M Yunus, 1992: 189).

Menurut Horst Baacke (1989: 90), jumlah regu, ukuran lapangan dan ketinggian net untuk berbagai tingkat umur dikemukakan seperti tabel berikut ini:

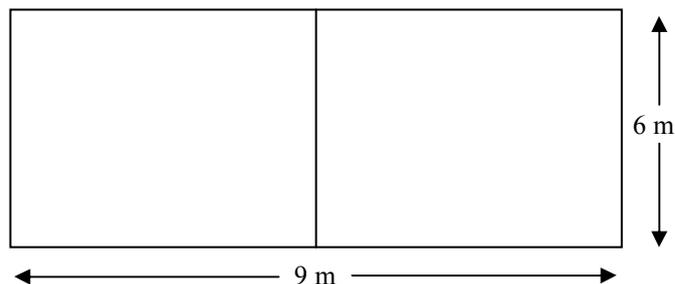
Tabel 2.1. Usia, jumlah pemain, ukuran lapangan dan tinggi net

Umur	9-11 Th	10-12 Th	11-13 Th
Regu	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4
Lapangan	3 x 9 m	6 x 9 m	8 x 12 m
	4,5 x 9 m	6 x 12 m	9 x 12 m
Net	210 ± 5 cm	210 ± 5 cm	220 ± 5 cm

(Sumber: M Yunus, *Olahraga Pilihan Bolavoli*, 1992: 189)

Sesuai dengan karakteristik umur siswa SMP kelas VII yang rata-rata berkisar antara 10 – 12 tahun, maksimal pedoman ukuran lapangan dan ketinggian net yang digunakan untuk permainan 3 on 3 pada bola voli adalah sebagai berikut:

- Panjang lapangan : 9 m
- Lebar lapangan : 6 m
- Tinggi net putri : 210 cm = 2,1 m
- Tinggi net putra : 215 cm = 2,15 m



Gambar 2.4. Lapangan 3 on 3 bola voli.

#### 2.1.10 Modifikasi 3 on 3 untuk belajar *passing* bawah

Permainan 3 on 3 ini merupakan permainan modifikasi sehingga selain dari ukuran lapangan, untuk peraturan permainannya juga mengalami perubahan sebagai berikut:

##### A. Angka, set dan memenangkan pertandingan

##### a. Mendapatkan angka

Perhitungan angka dengan sistem *rally point*. Tim yang memenangkan setiap reli maka memperoleh poin 1.

##### b. Memenangkan satu set

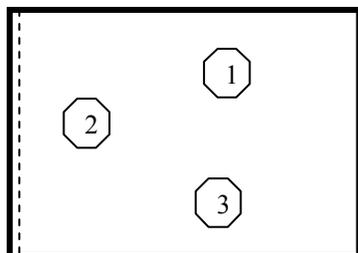
Untuk permainan 3 on 3 bola voli ini permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26-24, 27-25, dst).

##### c. Memenangkan satu pertandingan

Adalah apabila satu regu yang dapat memenangkan set. Permainan ini diterapkan dalam pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena keterbatasan waktu atau dapat disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

## B. Posisi pemain dan rotasi (perputaran)

### a. Posisi



Gambar 2.5. Posisi pemain di lapangan

Posisi 1 adalah yang melakukan *serve*, selanjutnya secara berurutan posisi 2, 3 adalah mengikuti lawan arah jarum jam.

### b. Rotasi (perputaran)

Rotasi dilakukan apabila satu regu dapat memenangkan *rally*, yaitu bergeser satu posisi menurut arah jarum jam.

## C. Memainkan bola

- Setiap regu diperkenankan terlebih dahulu memantulkan bola maksimal 5x sebelum mengembalikan bola melewati atas net.
- Seorang pemain boleh memantulkan bola 2x berturut-turut.
- Ciri khas pantulan/ sentuhan

Pemain dapat melakukan sentuhan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah.

## D. Servis

### a. Hakekat servis

Servis adalah suatu upaya memulai permainan dengan cara memasukkan bola ke daerah lawan oleh pemain kanan baris belakang (posisi 1). Teknik yang digunakan adalah dengan cara mengayunkan lengan dari bawah untuk memukul bola. Dalam permainan ini menggunakan servis bawah.

Bola dinyatakan dalam permainan apabila bola telah dipukul dan melewati net. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola "keluar" atau satu tim gagal mengembalikan bola. Dalam permainan 3 on 3 ini tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*).

b. Giliran servis

Setiap tim yang memenangkan *rally*, pemain melakukan rotasi untuk melakukan servis. Tidak ada pemain yang melakukan servis 2x berturut-turut.

**E. Pukulan/ serangan.**

Dalam permainan ini hanya diperbolehkan menggunakan *passing* bawah dalam mengumpan/ mengoper bola. Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan "mati" dan poin didapatkan oleh tim lawan.

**2.1.11 Hasil Belajar *Passing* Bawah dengan Menggunakan Permainan 3 on 3**

**2.1.11.1 Hasil**

Hasil adalah sesuatu yang diadakan (dibuat, dijadikan, dsb) (Depdiknas, 2007: 391).

**2.1.11.2 Belajar**

Belajar adalah berusaha atau berlatih agar mendapatkan kepandaian (Herry Koesyanto, 2003: 10).

Menurut Slameto, 2010: 2 bahwa belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

### 2.1.11.3 Hasil Belajar *Passing* Bawah

Dalam penelitian ini untuk menentukan hasil belajar *passing* bawah mencakup 3 ranah/ aspek, yaitu:

a. Aspek psikomotor

Tujuan pembelajaran aspek psikomotor adalah membentuk dan meningkatkan:

- 1) Persepsi motorik
- 2) Gerak dasar
- 3) Keterampilan gerak dan tari

Untuk memperoleh data siswa pada aspek psikomotor ini dilakukan tes *passing* bawah selama 60 detik. Tes ini dilakukan 2 kali yaitu pada siklus I (*pre test*) dan pada siklus III (*post test*).

b. Aspek afektif

Tujuan pembelajaran aspek afektif adalah membentuk dan meningkatkan respon yang sehat terhadap aktivitas fisik, yang diupayakan untuk dicapai melalui:

- 1) Aktualisasi diri
- 2) Rasa percaya diri
- 3) Pengenalan diri sendiri

Pada aspek afektif ini dilakukan pengamatan menggunakan lembar observasi berupa *check list*. Pengamatan ini dilakukan pada tiap siklus untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan pada tiap siklus.

c. Aspek kognitif

Tujuan pembelajaran aspek kognitif adalah membentuk dan meningkatkan:

- 1) Pengetahuan
- 2) Fakta
- 3) Informasi

#### 4) Keterampilan dan kemampuan intelektual

Untuk aspek kognitif ini juga dilakukan pengamatan pada tiap siklus menggunakan lembar pengamatan yang berupa *check list*. Hal itu dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan untuk aspek kognitif pada siswa saat mengikuti pembelajaran.

### 2.2 Kerangka Berpikir

Pembelajaran *passing* bawah di sekolah merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi tentang *passing* bawah secara rinci dan terprogram kepada siswa. Pemberian materi juga harus memperhatikan siapa yang akan diberikan materi tersebut, karena tiap jenjang pendidikan memiliki karakter yang berbeda pada siswanya. Dengan melihat karakteristik siswa kelas VII dimana siswa tersebut masih gemar bermain, maka seorang guru harus pandai-pandai membuat inovasi atau variasi model pembelajaran yang dapat menarik minat siswa untuk dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Untuk bisa mengikuti pembelajaran dengan baik harus didasari rasa suka terlebih dahulu, karena apabila siswa sudah tidak suka terhadap model pembelajaran yang diberikan oleh guru maka siswa akan malas atau merasa bosan untuk mengikuti pembelajaran, yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa tersebut.

Berdasarkan pemahaman diatas, maka sebagai guru harus mampu menciptakan suatu model pembelajaran yang menyenangkan sehingga siswa tidak merasa bosan dan dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Begitu juga dalam pembelajaran *passing* bawah, seorang guru harus bisa menciptakan model pembelajaran yang baru yang membuat siswa tertarik untuk mengikutinya. Salah satunya adalah dengan menciptakan sebuah permainan yang didalamnya berisi materi

*passing* bawah yaitu permainan 3 on 3 bola voli. Dengan permainan bola voli yang telah dimodifikasi tersebut diharapkan siswa akan senang mengikuti pembelajaran yang juga pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajar *passing* bawah.

Dalam penelitian ini terdiri dari 3 siklus, dimana dalam setiap siklus tersebut siswa diberikan materi pembelajaran yang berupa permainan 3 on 3. Pada siklus I sebelum masuk ke materi inti, siswa melakukan *pre test passing* bawah selama 60 detik yang bertujuan untuk mengetahui aspek psikomotor siswa sebelum diberikan permainan 3 on 3. Setelah selesai melakukan *pre test* maka siswa diberikan materi permainan 3 on 3 dan langsung mempraktikkannya. Pada siklus II siswa langsung melakukan permainan 3 on 3, tetapi sebelumnya melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pada siklus III sama dengan siklus II hanya saja sebelum pelajaran berakhir siswa melakukan *post test passing* bawah selama 60 detik untuk mengetahui aspek psikomotor siswa setelah diberikan materi permainan 3 on 3 bola voli ini. Pada saat dilaksanakannya pembelajaran dengan permainan 3 on 3 ini seorang guru juga harus selalu mengamati segala kegiatan yang dilakukan oleh siswa dengan membuat lembar pengamatan yang mencakup 3 aspek dalam pembelajaran yaitu aspek psikomotor, aspek afektif dan juga aspek kognitif. Dari hasil pengamatan yang dilakukan tersebut maka akan dapat diketahui apakah ada peningkatan hasil belajar *passing* bawah bola voli dengan menggunakan permainan 3 on 3 pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo.

### **2.3 Hipotesis**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 64), hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Pada penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Ada Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bawah dengan Menggunakan Permainan *3 on 3* Bola Voli pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo”



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah eksperimen dalam bentuk penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan sendiri adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran dan hasilnya langsung dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran. Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang “dicoba sambil jalan” dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam prosesnya, pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat saling mendukung satu sama lain (Suharsimi Arikunto, 2006: 90).

Sedangkan penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas. Kelas yang dimaksud disini adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru. Kelas bukan wujud ruangan tetapi sekelompok peserta didik yang sedang belajar (Suharsimi Arikunto, 2006: 91).

Oleh karena itu sekarang ini Penelitian Tindakan Kelas juga hadir untuk memenuhi kebutuhan guru pendidikan jasmani atau pelatih olahraga akan metode penelitian yang sederhana, lentur dan untuk memecahkan masalah praktis.

Menurut Agus Kristianto, 2010, karakteristik Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga adalah sebagai berikut:

a. PTK merupakan Penelitian Praktis

PTK merupakan penelitian praktis (*practical inquiry*) yang bertujuan untuk memperbaiki situasi praktis. Perbaikan dilakukan dalam *setting* alami dan riil terjadi di lapangan. PTK tidak menguji pengetahuan dan teori-teori.

b. PTK merupakan Penelitian Kolaborasi

Karakteristik yang kedua adalah bahwa PTK pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga itu suatu penelitian kolaborasi. Sehebat dan sejenius apapun seorang guru penjas atau pelatih olahraga, maka ketika melakukan PTK harus berkolaborasi dengan pihak lain. Pihak yang berkolaborasi adalah pihak-pihak yang secara riil menjadi komponen inti sesuai masalah dalam praktik pembelajaran yang diteliti .

c. PTK merupakan Penelitian *Self-Monitoring*

Karakteristik ketiga adalah bahwa PTK merupakan penelitian berbentuk *self-monitoring*. PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh guru dengan mengedepankan penajaman kemampuan merefleksi berdasarkan apa yang telah direncanakan, dilaksanakan dan diobservasi. *Self monitoring* guru pendidikan jasmani lebih menitik pada berbagai bentuk tindakan (aksi) berupa aksi inovatif dalam dimensi: (1) metode/pendekatan pembelajaran, (2) media pembelajaran,

dan atau (3) asesmen/penilaian. Desain atas tindakan inovatif guru dalam dimensi-dimensi tersebut dibingkai dalam satu kesatuan masalah yang terjadi antara interaksi guru dan siswa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

Menurut Kurt Lewis didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah, yaitu:

- a) perencanaan atau *planning*
- b) tindakan atau *acting*
- c) pengamatan atau *observing*, dan
- d) refleksi atau *reflecting*

### **3.1 Subjek Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi itu. (Sugiyono, 2008: 215)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo yang berjumlah 128 anak. Dengan jumlah populasi tersebut, maka sekaligus dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu subjek penelitian yang diambil adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo yang berjumlah 128 anak.

### 3.2 Objek Penelitian

Objek dari penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo tahun pelajaran 2010/ 2011.

### 3.3 Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan 3 kali pertemuan untuk setiap kelas yaitu setiap hari senin-kamis selama 3 minggu, sesuai dengan jadwal pelajaran penjasorkes untuk kelas VII di SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo. Penelitian ini dimulai pada tanggal 2-19 Mei 2011.

### 3.4 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sukoharjo, Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo pada siswa kelas VII semester 2 tahun Pelajaran 2010/ 2011. Penelitian yang dilaksanakan dalam tiga siklus ini akan mengaplikasikan pembelajaran dengan pokok permasalahan bagaimana cara meningkatkan hasil belajar *passing* bawah dengan menggunakan permainan *3 on 3* bola voli yang dilaksanakan menggunakan lapangan bola voli yang dibuat dengan ukuran yang telah dimodifikasi sebanyak 4 buah lapangan dengan ukuran masing-masing 9 x 6 meter. Penggunaan lapangan bola voli ini sebagai tempat pelaksanaan pembelajaran bola voli. Dalam setiap pertemuan jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran tiap kelas ada 32 anak sehingga dengan 4 lapangan yang dibagi menjadi 2 lapangan untuk laki-laki dan 2 untuk perempuan sangat mencukupi bagi semua siswa. Sedangkan siswa yang belum mendapat giliran maka akan bertindak sebagai wasit.

### 3.5 Prosedur Penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas ini terdapat 3 siklus dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan/ perlakuan, pengamatan, dan refleksi. Ketiga siklus ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar *passing* bawah bola voli dengan menggunakan permainan *3 on 3*. Hasil belajar *passing* bawah ini mencakup 3 aspek, yaitu aspek psikomotor, aspek kognitif dan juga aspek afektif. Untuk mengetahui peningkatan pada aspek psikomotor diadakan *pre test* yang dilakukan pada siklus I dan *post test* pada siklus III. Sedangkan untuk aspek kognitif dan afektif dilakukan pengamatan pada setiap siklus. Pada penelitian ini terdapat 3 siklus yang akan dilakukan.

Dalam setiap siklus terdapat materi permainan *3 on 3* yang dijadikan sebagai tindakan. Setiap siklus terdapat empat tahap yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Dari keempat tahap tersebut diatas akan diterangkan secara rinci sebagai berikut:

#### 1. Perencanaan

Dalam tahap ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam penelitian, antara lain sebagai berikut:

- a. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- b. Menyiapkan segala peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian
- c. Mempersiapkan lembar pengamatan
- d. Mempersiapkan dokumentasi

## 2. Tindakan

Dalam tahap ini peneliti melakukan tindakan/ perlakuan yang akan dilakukan dalam proses penelitian yang sudah direncanakan. Sebelum menuju ke kegiatan inti yaitu pemberian materi permainan *3 on 3*, peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Pendahuluan
  - a) Siswa dibariskan dan dihitung
  - b) Berdo'a bersama
  - c) Siswa dipresensi
  - d) Pemanasan
    - Lari keliling lapangan voli
    - Streching statis dan dinamis
- 2) Kegiatan inti
  - a. Guru menjelaskan pengertian dan kegunaan *passing* bawah

*Passing* bawah merupakan suatu cara yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang jatuh dari net.
  - b. Sebelum guru menjelaskan secara lebih jelas dan terperinci mengenai *passing* bawah, guru melakukan *pre test* terhadap siswa. *Pre test* ini dilakukan dengan cara melakukan unjuk kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah.
  - c. Setelah semua siswa melakukan *pre test* tersebut, maka guru menjelaskan dan memperagakan tahapan-tahapan melakukan teknik *passing* bawah yang benar.

➤ Tahapan persiapan

Tubuh bergerak ke arah bola dengan posisi kedua kaki merenggang, tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah. Genggam jemari tangan, bentuk landasan dengan lengan, ibu jari sejajar, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, punggung lurus, mata mengikuti arah bola.

➤ Tahapan pelaksanaan

Menerima bola di depan badan, sedikit mengulurkan kaki, tidak mengayunkan lengan, berat badan dialihkan ke depan, pukul bola jauh dari badan, pinggul bergerak ke depan, perhatikan bola pada saat menyentuh lengan.

➤ Gerakan lanjutan

Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci, lengan harus sejajar dengan bahu, pindahkan berat badan ke arah sasaran, perhatikan bola bergerak ke sasaran.

- d. Setelah siswa mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh guru, siswa mencoba melakukan *passing* bawah yang diterapkan dalam sebuah permainan yaitu permainan *3 on 3*.

➤ Gambaran Permainan

Permainan *3 on 3* merupakan modifikasi dari permainan bola voli yang bertujuan untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Tetapi tujuan yang paling utama dari permainan ini, diharapkan para siswa dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan *passing* bawah dengan

menggunakan permainan 3 on 3 bola voli. Di dalam permainan ini jumlah pemain hanya 3 orang dalam setiap tim. Siswa yang belum mendapat giliran melakukan permainan maka siswa tersebut bertindak sebagai wasit. Dengan begitu tidak banyak siswa yang hanya diam tanpa melakukan aktivitas apapun.

➤ Peralatan permainan

- Peluit
- Net bola voli/ bulutangkis
- Tiang dari besi/ bambu
- Tali ravia
- Bola voli

➤ Aturan permainan

- a) Setiap tim terdiri dari 3 orang.
- b) Servis menggunakan servis bawah.
- c) Pemain dapat melakukan sentuhan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah.
- d) Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan “mati” dan poin didapatkan oleh tim lawan.
- e) Setiap regu diperkenankan terlebih dahulu memantulkan bola maksimal 5x sebelum mengembalikan bola melewati atas net. Seorang pemain boleh memantulkan bola 2x berturut-turut.

- f) Bola dinyatakan dalam permainan apabila bola telah dipukul dan melewati net. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola "keluar" atau satu tim gagal mengembalikan bola. Dalam permainan *3 on 3* ini tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu poin (*Rally Point System*).
- g) Setiap tim yang memenangkan rally, pemain melakukan rotasi untuk melakukan servis. Rotasi dilakukan dengan cara bergeser searah jarum jam. Tidak ada pemain yang melakukan servis 2x berturut-turut.
- h) Permainan selesai atau game apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26-24, 27-25, dst).
- i) Pertandingan berakhir apabila satu regu dapat memenangkan set. Permainan ini diterapkan dalam pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena keterbatasan waktu terkecuali masih ada waktu tersisa siswa bisa melakukannya kembali.

### 3) Penutup

- a. Evaluasi kegiatan
- b. Membariskan siswa
- c. Berdo'a untuk mengakhiri kegiatan.

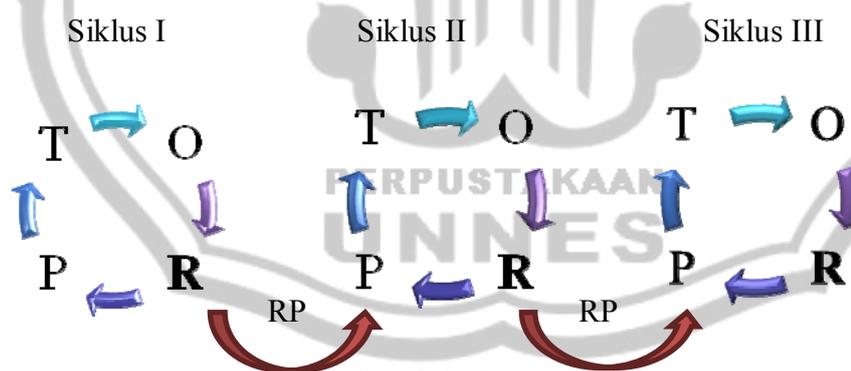
### 3. Observasi

Observasi dilakukan secara cermat, tepat dan rinci atas semua aktivitas siswa selama proses pembelajaran. Selain itu juga dilakukan pengisian lembar observasi dan mendokumentasikan kegiatan yang dilakukan pada saat pembelajaran berlangsung.

### 4. Refleksi

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap refleksi adalah menganalisis jalannya pembelajaran yang telah berlangsung. Peneliti juga menganalisa data yang telah diperoleh dari lembar observasi, masukan dari teman sejawat dan juga guru penjasorkes yang bersangkutan. Berdasarkan analisis tersebut kemudian diidentifikasi dan dijadikan bahan masukan untuk siklus berikutnya.

Secara operasional prosedur penelitian dalam setiap siklus dapat dilihat seperti gambar berikut:



Gambar 3.1. Desain penelitian

Keterangan :

P : Perencanaan

R : Refleksi

T : Tindakan

RP : Revisi Perencanaan

O : Observasi

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu:

1. Dokumentasi, yaitu untuk memperoleh data nama siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2010/ 2011. Selain itu juga daftar nilai *passing* bawah siswa kelas VII SMP Negeri
2. Observasi (pengamatan), yaitu untuk memperoleh data siswa yang meliputi aspek kognitif dan aspek afektif.
3. Tes, dalam penelitian ini menggunakan tes *passing* bawah dimana siswa melakukan *passing* bawah secara individu selama 60 detik. Tes tersebut digunakan untuk mengungkap aspek psikomotor dengan mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli.

### 3.7 Instrumen pengumpulan data.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160).

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah:

1. Instrumen Pembelajaran

Instrumen pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a. SILABUS

Silabus dibuat sebagai pedoman dalam pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran.

b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana pelaksanaan pembelajaran dibuat dan digunakan sebagai panduan peneliti untuk mengatur jalannya proses pembelajaran.

c. Lembar observasi

Lembar observasi ini untuk mengontrol siswa dalam setiap pembelajaran yang meliputi aspek afektif dan kognitif. Lembar observasi ini berupa *check list*.

2) Instrumen evaluasi

Instrumen evaluasi yang digunakan dalam pembelajaran berupa tes hasil belajar permainan *3 on 3* bola voli yang meliputi 3 aspek yaitu:

a. Aspek Psikomotor

Pada aspek psikomotor menggunakan tes yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah. Dalam penelitian ini menggunakan tes *passing* bawah untuk anak usia 13-15 tahun yang mempunyai tingkat validitas 0,733 dan reliabilitas 0,758. Tes tersebut bertujuan untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *pass* bawah selama 60 detik (Depdiknas, 1999: 3).

Adapun untuk teknis pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

a) Alat dan perlengkapan

- Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- Bola voli
- Stopwatch
- Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m

- Bangku/ box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri diatasnya, pandangannya segaris (horisontal) dengan tinggi net.

b) Petugas tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

1. Petugas tes I

- Berdiri bebas di dekat area peserta tes
- Menghitung waktu selama 60 detik
- Memberi aba-aba
- Mengamati kaki peserta tes jika keluar area

2. Petugas tes II

- Berdiri di atas bangku/box
- Menghitung *passing* bawah yang benar

c) Pelaksanaan

- 1) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 meter.
- 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba “ya”
- 3) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* bawah dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 untuk putri.

- 4) Bila peserta tes gagal melakukan *pass* bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *pass* bawah kembali
- 5) Bila kedua kaki peserta berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung.

d) Pencatatan hasil

*Pass* bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri dan dilakukan didalam area selama 60 detik.

e) Norma Penilaian

Cara penilaian dimulai dengan tes dan pengukuran dilapangan sesuai dengan petunjuk pelaksanaan dan teknis, hasil yang diperoleh kemudian dimasukkan dan disesuaikan dengan tabel nilai tes.

f) Nilai tes

Tabel 3.1. Nilai tes *passing* bawah

NO	HASIL PERPILAKAAN		NILAI
	LAKI-LAKI	PEREMPUAN	
1.	> 47	> 45	5
2.	40 – 46	37 – 44	4
3.	27 – 39	21 – 36	3
4.	17 – 26	13 – 20	2
5.	< 16	< 12	1

(Sumber: Depdiknas, *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli usia*

*13-15 tahun.* 1999: 17)

b. Aspek Afektif dan Kognitif

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah *check list*. *Check list* adalah suatu daftar yang berisi nama – nama subjek dan faktor – faktor yang hendak diselidiki. *Check list* dimaksudkan untuk menyistematiskan catatan observasi, dengan *check list* dapat lebih dijamin bahwa peneliti mencatat sikap kejadian yang betapapun kecilnya tetapi telah dipandang penting dan telah ditetapkan akan diselidiki.

Berikut adalah instrumen yang di pakai yaitu *check list* untuk aspek afektif dalam bermain 3 on 3 bola voli:

No	Indikator kemampuan	Ya	Tidak
1	Bekerja sama dengan teman satu tim. (A)		
2	Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu). (B)		
3	Mentaati peraturan. (C)		
4	Menghormati wasit (sportif). (D)		
5	Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain. (E)		

Keterangan: berikan skor 1 untuk jawaban “ ya” atau skor 0 untuk jawaban

“ tidak”.

Berikut adalah instrumen yang di pakai yaitu *check list* untuk aspek kognitif dalam bermain *3 on 3* bola voli:

No	Indikator kemampuan	Kualitas indikator				
		1	2	3	4	5
1	Bagaimana posisi kedua kaki saat melakukan <i>passing</i> bawah dalam permainan bolavoli? (A)					
2	Bagaimana posisi kedua tangan saat melakukan <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli? (B)					
3	Bagaimana perkenaan bola dengan yang benar saat melakukan <i>passing</i> bawah? (C)					
4	Memahami peraturan permainan <i>3 on 3</i> bola voli. (D)					

Keterangan: berikan tanda ( √ ) pada setiap kualitas jawaban.

### 3.8 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini ada 2 teknik analisis data yang digunakan untuk menghasilkan kesimpulan yaitu:

1. Teknik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar *passing* bawah dengan menggunakan permainan *3 on 3* bola voli yang dilihat dari tiap aspek, yaitu aspek psikomotor, aspek kognitif dan aspek afektif.

2. Teknik yang digunakan untuk mendapatkan hasil akhir berupa nilai yang mencakup tiga aspek dalam belajar, yaitu psikomotor, kognitif dan afektif dari pembelajaran *passing* bawah bola voli yang telah dilakukan. Pada akhirnya hasil tersebut dapat dibandingkan dengan hasil belajar *passing* bawah bola voli yang diperoleh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2009/2010.

### 3.8.1 Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bawah Tiap Aspek pada Setiap Siklus

Untuk mengetahui adanya peningkatan tiap aspek pada setiap siklus digunakan rumus dibawah ini:

$$\text{Prosentase skor (\%)} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan : n = Jumlah skor jawaban responden

N = jumlah skor jawaban ( Moh ali, 1987: 184)

Setelah hasil diperoleh maka dapat dibandingkan ada atau tidaknya peningkatan tiap aspek pada tiap siklus.

### 3.8.2 Hasil Akhir Pembelajaran *Passing* Bawah Bola Voli dengan Menggunakan Permainan 3 on 3

#### 3.9.2.1 Aspek Psikomotor

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 5. Dari jumlah skor yang didapat kemudian digunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui nilai yang diperoleh dari aspek psikomotor.

Jumlah skor yang diperoleh	
_____	
.....	50

### 3.9.2.2 Aspek Afektif

Data observasi diperoleh pada setiap tindakan yaitu dengan menggunakan *check list* yang dilakukan pada setiap siklus, untuk menilai ada perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus.

Berikan tanda cek (  $\checkmark$  ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Apabila siswa tersebut mampu menunjukkan perilaku yang diharapkan maka berikan tanda cek (  $\checkmark$  ) dan mendapat skor 1, tetapi apabila siswa tidak dapat menunjukkan perilaku yang diharapkan maka berikan tanda cek (  $\checkmark$  ) dan mendapat nilai 0.

Rumus yang digunakan untuk memperoleh hasil pada aspek afektif adalah sebagai berikut:

Jumlah skor yang diperoleh <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/>
---

### 3.9.2.3 Aspek kognitif

Siswa mempragakan dengan baik indikator-indikator yang harus dicapai pada saat melakukan *passing* bawah dalam permainan 3 on 3 bola voli. Jika indikator-indikator tersebut dapat tercapai maka berikan tanda cek (  $\checkmark$  ). Penilaian terhadap kualitas gerakan yang diperagakan siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 5.

Rumus yang digunakan untuk memperoleh hasil pada aspek kognitif adalah sebagai berikut:

Jumlah skor yang diperoleh <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/>
---

#### 3.9.2.4 Nilai akhir hasil belajar *passing* bawah

Nilai akhir dari pembelajaran *passing* bawah bola voli menggunakan permainan *3 on 3* ini diperoleh dari gabungan ketiga aspek di atas.

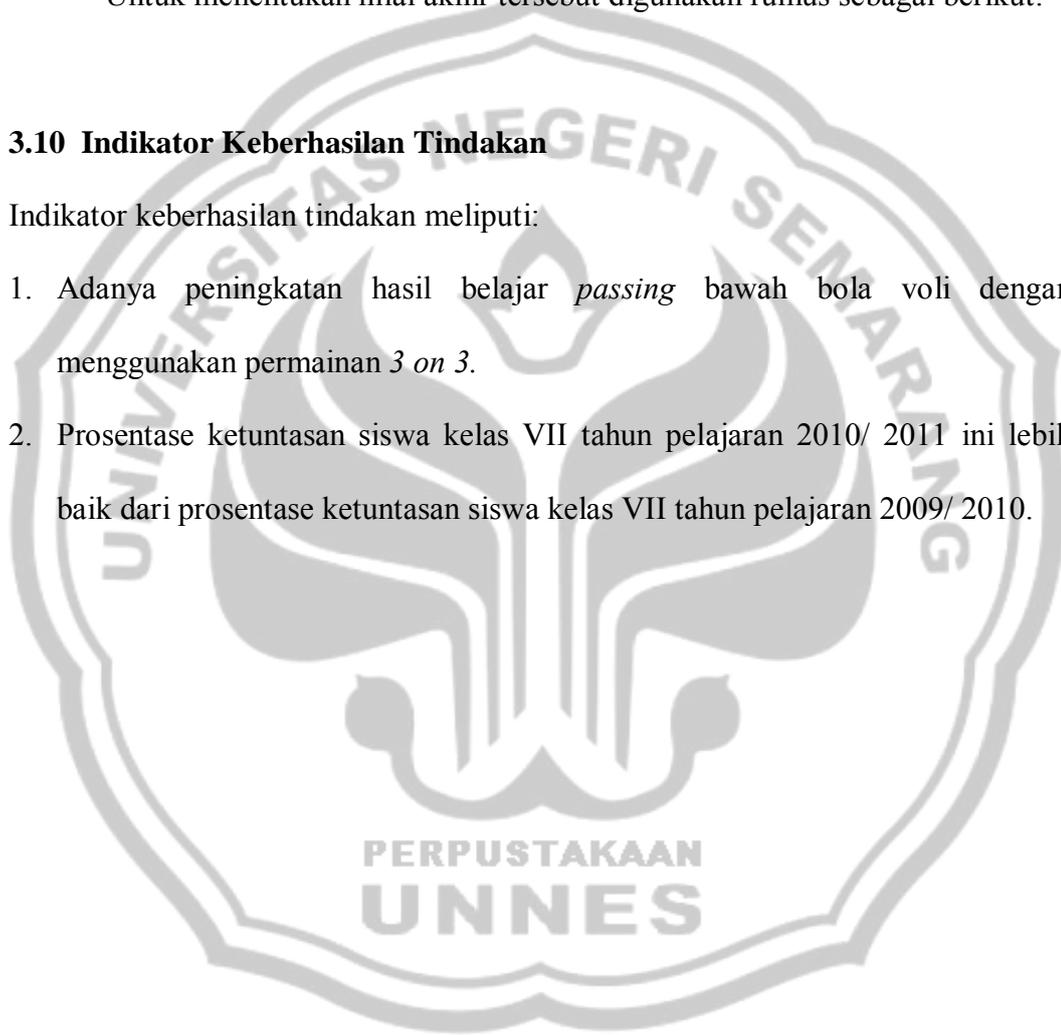
$$\text{Nilai akhir} = \text{Nilai psikomotor} + \text{nilai afektif} + \text{nilai kognitif}$$

Untuk menentukan nilai akhir tersebut digunakan rumus sebagai berikut:

### 3.10 Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan meliputi:

1. Adanya peningkatan hasil belajar *passing* bawah bola voli dengan menggunakan permainan *3 on 3*.
2. Prosentase ketuntasan siswa kelas VII tahun pelajaran 2010/ 2011 ini lebih baik dari prosentase ketuntasan siswa kelas VII tahun pelajaran 2009/ 2010.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini merupakan pengamatan dari lapangan mengenai proses pelaksanaan pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan menggunakan permainan *3 on 3* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo. Dalam pembelajaran ini dilaksanakan selama 3 siklus, tiap siklus dilakukan 1 kali pertemuan. Pada tiap siklus selalu dilakukan pengamatan baik dari aspek afektif maupun aspek kognitif. Untuk aspek psikomotor dilakukan *pre test* pada siklus I dan *post test* pada siklus III.

##### **4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Hasil pengamatan dan penilaian *pre-test* dan *post-test* atau dari setiap siklus dari seluruh aspek yaitu aspek afektif, aspek kognitif dan aspek psikomotor siswa kelas VII SMPNegeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo di peroleh hasil pada lampiran dan dapat dirangkum pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.1**

**Hasil Prosentase Pengamatan/ Penilaian Seluruh Aspek  
Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo  
Tahun Pelajaran 2011/ 2011**

No	Jenis Aspek	SIKLUS I				SIKLUS II				SIKLUS III			
		Total	Rata-rata	%	Nilai max	Total	Rata-rata	%	Nilai max	Total	Rata-rata	%	Nilai max
1.	Afektif	479	3.74	74,8%	5	512	4	80 %	5	566	4.42	88.4%	5
2.	Kognitif	1696	13.25	66,25%	17	1716	13.41	67.05%	17	1755	13.71	68.55%	17
3.	Psikomotor	270	2.1	42%	4	-	-	-	-	425	3.32	66.4%	5

Hasil penilaian akhir siswa kelas VII SMPNegeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo didapat nilai akhir siswa dengan kriteria ketuntasan minimum 75 di peroleh hasil pada lampiran dan dapat dirangkum pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.2**

**Hasil Nilai Akhir Ketuntasan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo,  
Kabupaten Wonosobo Tahun Pelajaran 2010/ 2011**

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1.	TUNTAS	78	60.94%
2.	TIDAK TUNTAS	50	39.06%
JUMLAH SISWA		128	100%

Hasil penilaian akhir tahun 2009/2010 dan hasil penilaian akhir tahun 2010/2011 siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo. Distribusi ketuntasan dari masing-masing siswa diperoleh hasil seperti pada lampiran dan dapat dirangkum pada tabel berikut:

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Ketuntasan Nilai Akhir Siswa Kelas VII**  
**SMP Negeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo**

No	Keterangan	Tahun 2009/2010		Tahun 2010/2011	
		Jumlah siswa	Prosentase	Jumlah siswa	Prosentase
1.	Tuntas	44	33.33%	78	60.94%
2.	Tidak Tuntas	88	66.67%	50	39.06%
Jumlah Keseluruhan		132	100%	128	100%

#### 4.2 Pembahasan

Dari hasil penelitian yang diperoleh bahwa peningkatan hasil belajar *passing* bawah pada bola voli dengan menggunakan permainan “3 on 3 pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo adalah sebagai berikut:

Berdasarkan pada hasil penelitian pada setiap aspek afektif, aspek kognitif dan aspek psikomotor dari siklus I, siklus II dan siklus III pada tabel 4.1 diperoleh hasil dari aspek afektif pada siklus I adalah total 479, rata-rata 3,74, prosentase 74.80% dan nilai maksimal 5, pada siklus II total 512, rata-rata 4, prosentase 80%, nilai maksimal 5, pada siklus III total 566, rata-rata 4.42, prosentase 88.40%, nilai maksimal 5. Hasil dari aspek kognitif afektif pada siklus I adalah total 1696, rata-rata 13,25, prosentase 66.25% dan nilai maksimal 17, pada siklus II total 1716, rata-rata 13.41, prosentase 67.05%, nilai maksimal 17, pada siklus III total 1755, rata-rata 13.71, prosentase 68.55%, nilai maksimal 17. Hasil dari aspek psikomotor pada siklus I total 270, rata-rata 2.1, prosentase 42%, nilai maksimal 4, pada siklus III total 425, rata-rata 3.32, prosentase 66.4%, nilai maksimal 5. Dari hasil ini dapat dilihat bahwa adanya peningkatan hasil belajar *passing* bawah bola voli dengan menggunakan permainan 3 on 3 pada setiap

siklus untuk aspek afektif ,aspek kognitif dan aspek psikomotor yaitu dengan perolehan prosentase aspek afektif siklus I sebesar 74.80%, siklus II sebesar 80%, siklus III sebesar 88.40% ,apek kognitif siklus I sebesar 66.25%, siklus II sebesar 78.88%, siklus III sebesar 80.65% dan perolehan prosentase aspek psikomotor siklus I sebesar 42%, siklus III sebesar 66.4%. Berdasarkan hasil penelitian ketuntasan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo Tahun Pelajaran 2010/ 2011 dengan kriteria ketuntasan minimal 75. Dari jumlah siswa 128 orang diperoleh hasil siswa yang "tuntas" berjumlah 78 dengan jumlah prosentase sebesar 60.94%, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adanya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran, sarana prasarana yang mendukung proses pembelajaran dan model pembelajaran *3 On 3* permainan bola voli. Sedangkan jumlah siswa "tidak tuntas" berjumlah 50 dengan jumlah prosentase 39.06%, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurang adanya minat dalam mengikuti pembelajaran, siswa kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian ketuntasan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo tahun 2009/ 2010 dengan kriteria ketuntasan minimal 73 dari jumlah siswa 132 orang diperoleh hasil siswa yang "tuntas" berjumlah 44 dengan jumlah prosentase sebesar 33.33% dan jumlah siswa "tidak tuntas" berjumlah 88 dengan jumlah prosentase 66.67%, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya model pembelajaran yang monoton atau kurang bervariasi yang menyebabkan siswa jenuh dan kurang berminat mengikuti pembelajaran. Sedangkan hasil penelitian ketuntasan belajar siswa

kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo tahun 2010/ 2011 dengan kriteria ketuntasan minimal 75 dari jumlah siswa 128 orang diperoleh hasil siswa yang "tuntas" berjumlah 78 dengan jumlah prosentase sebesar 60.94% dan jumlah siswa "tidak tuntas" berjumlah 50 dengan jumlah prosentase 39.06%, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya diterapkan model pembelajaran permainan *3 on 3* bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo yang bertujuan agar siswa tidak jenuh mengikuti pembelajaran *passing* bawah bola voli. Dari hasil ini dapat dilihat bahwa adanya peningkatan jumlah prosentase ketuntasan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo. Prosentase ketuntasan siswa kelas VII tahun pelajaran 2010/ 2011 lebih baik dari pada prosentase ketuntasan siswa kelas VII tahun pelajaran 2009/ 2010. Walaupun demikian, dari hasil yang telah diperoleh masih belum memuaskan karena masih banyak siswa yang belum dapat memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah. Hal tersebut perlu dikaji lebih dalam lagi, agar kita tahu apa yang perlu diperbaiki, apakah dalam menentukan standar KKM, karena dalam menentukan standar KKM juga harus mempertimbangkan kemampuan siswanya, ataukah kualitas pembelajaran yang diberikan oleh guru kepada siswanya kurang optimal.

#### **4.3 Model Tindakan Kelas dengan Permainan *3 on 3***

Model tindakan kelas dengan permainan *3 on 3* bola voli ini diciptakan untuk menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes khususnya *passing* bawah bola voli, yang pada akhirnya diharapkan akan dapat

meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VII. Dengan menggunakan permainan *3 on 3* ini siswa akan selalu aktif melakukan gerakan yang juga dapat meningkatkan kemampuan gerak. Dalam permainan ini siswa akan melatih kecepatan, ketepatan, kelentukan maupun koordinasi. Untuk lebih jelasnya akan diterangkan secara lebih rinci tentang permainan *3 on 3* ini:

➤ **Gambaran Permainan**

Permainan *3 on 3* merupakan modifikasi dari permainan bola voli yang bertujuan untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Tetapi tujuan yang paling utama dari permainan ini, diharapkan para siswa dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan *passing* bawah dengan menggunakan permainan *3 on 3* bola voli. Di dalam permainan ini jumlah pemain hanya 3 orang dalam setiap tim. Siswa yang belum mendapat giliran melakukan permainan maka siswa tersebut bertindak sebagai wasit. Dengan begitu tidak banyak siswa yang hanya diam tidak melakukan aktivitas apapun.

➤ **Peralatan permainan**

- Peluit
- Net bola voli
- Tiang dari besi dan bambu
- Tali ravia
- Bola voli

➤ **Aturan permainan**

- a) Setiap tim terdiri dari 3 orang.
- b) Servis menggunakan servis bawah.

- c) Pemain dapat melakukan sentuhan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah.
- d) Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan “mati” dan poin didapatkan oleh tim lawan.
- e) Setiap regu diperkenankan terlebih dahulu memantulkan bola maksimal 5x sebelum mengembalikan bola melewati atas net. Seorang pemain boleh memantulkan bola 2x berturut-turut.
- f) Bola dinyatakan dalam permainan apabila bola telah dipukul dan melewati net. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola. Dalam permainan *3 on 3* ini tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu poin (*Rally Point System*).
- g) Setiap tim yang memenangkan *rally*, pemain melakukan rotasi untuk melakukan servis. Rotasi dilakukan dengan cara bergeser searah jarum jam. Tidak ada pemain yang melakukan servis 2x berturut-turut.
- h) Permainan selesai atau *game* apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26-24, 27-25, dst).
- i) Pertandingan berakhir apabila satu regu dapat memenangkan set. Permainan ini dimainkan dengan 2 kali kemenangan. Bagi tim yang menang akan bertanding kembali dengan tim yang menang, begitu juga sebaliknya, tim yang kalah akan bertemu lagi dengan tim yang kalah.

## **4.4 Refleksi Model Tindakan Kelas dengan Permainan 3 on 3**

### **4.4.1 Siklus I**

Pada siklus ini terdapat empat tahap yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Dari keempat tahap tersebut diatas akan diterangkan secara rinci sebagai berikut:

#### **1. Perencanaan**

Dalam tahap ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam penelitian, antara lain sebagai berikut:

- b. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- c. Menyiapkan segala peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian
- d. Mempersiapkan lembar pengamatan
- e. Mempersiapkan dokumentasi

#### **2. Tindakan**

Dalam tahap ini peneliti melakukan tindakan/ perlakuan yang akan dilakukan dalam proses penelitian yang sudah direncanakan. Sebelum menuju ke kegiatan inti yaitu pemberian materi permainan 3 on 3, peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut:

- 4) Pendahuluan
  - a) Siswa dibariskan dan dihitung
  - b) Berdo'a bersama
  - c) Siswa dipresensi
  - d) Pemanasan
    - Lari keliling lapangan voli

- Stretching statis dan dinamis

5) Kegiatan inti

- e. Guru menjelaskan pengertian dan kegunaan *passing* bawah

*Passing* bawah merupakan suatu cara yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang jatuh dari net.

- f. Sebelum guru menjelaskan secara lebih jelas dan terperinci mengenai *passing* bawah, guru melakukan *pre test* terhadap siswa. *Pre test* ini dilakukan dengan cara melakukan unjuk kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah. Tes *passing* bawah ini dilakukan selama 60 detik.

- g. Setelah semua siswa melakukan *pre test* tersebut, maka guru menjelaskan dan memperagakan tahapan-tahapan melakukan teknik *passing* bawah yang benar.

➤ Tahapan persiapan

Tubuh bergerak ke arah bola dengan posisi kedua kaki merenggang, tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah. Genggam jemari tangan, bentuk landasan dengan lengan, ibu jari sejajar, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, punggung lurus, mata mengikuti arah bola.

➤ Tahapan pelaksanaan

Menerima bola di depan badan, sedikit mengulurkan kaki, tidak mengayunkan lengan, berat badan dialihkan ke depan, pukul bola jauh dari badan, pinggul bergerak ke depan, perhatikan bola pada saat menyentuh lengan.

➤ Gerakan lanjutan

Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci, lengan harus sejajar dengan bahu, pindahkan berat badan kearah sasaran, perhatikan bola bergerak ke sasaran.

- h. Setelah siswa mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh guru, siswa mencoba melakukan *passing* bawah yang diterapkan dalam sebuah permainan yaitu permainan *3 on 3*.

➤ Gambaran Permainan

Permainan *3 on 3* merupakan modifikasi dari permainan bola voli yang bertujuan untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Tetapi tujuan yang paling utama dari permainan ini, diharapkan para siswa dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan *passing* bawah dengan menggunakan permainan *3 on 3* bola voli. Di dalam permainan ini jumlah pemain hanya 3 orang dalam setiap tim. Siswa yang belum mendapat giliran melakukan permainan maka siswa tersebut bertindak sebagai wasit. Dengan begitu tidak banyak siswa yang hanya diam tidak melakukan aktivitas apapun.

➤ Peralatan permainan

- Peluit
- Net bola voli
- Tiang dari besi dan bambu
- Tali ravia
- Bola voli

- Aturan permainan
- a) Setiap tim terdiri dari 3 orang.
  - b) Servis menggunakan servis bawah.
  - c) Pemain dapat melakukan sentuhan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah.
  - d) Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan “mati” dan poin didapatkan oleh tim lawan.
  - e) Setiap regu diperkenankan terlebih dahulu memantulkan bola maksimal 5x sebelum mengembalikan bola melewati atas net. Seorang pemain boleh memantulkan bola 2x berturut-turut.
  - f) Bola dinyatakan dalam permainan apabila bola telah dipukul dan melewati net. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola. Dalam permainan 3 on 3 ini tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu poin (*Rally Point System*).
  - g) Setiap tim yang memenangkan rally, pemain melakukan rotasi untuk melakukan servis. Rotasi dilakukan dengan cara bergeser searah jarum jam. Tidak ada pemain yang melakukan servis 2x berturut-turut.
  - h) Permainan selesai atau game apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26-24, 27-25, dst).

- i) Pertandingan berakhir apabila satu regu dapat memenangkan set. Permainan ini dimainkan dengan 2 kali kemenangan. Bagi tim yang menang akan bertanding kembali dengan tim yang menang, begitu juga sebaliknya, tim yang kalah akan bertemu lagi dengan tim yang kalah.

6) Penutup

- a. Evaluasi kegiatan
- b. Membariskan siswa
- c. Berdo'a untuk mengakhiri kegiatan.

**3. Observasi**

Observasi dilakukan secara cermat, tepat dan rinci atas semua aktivitas siswa selama proses pembelajaran. Selain itu juga dilakukan pengisian lembar observasi dan mendokumentasikan kegiatan yang dilakukan pada saat pembelajaran berlangsung oleh peneliti dan guru penjasorkes.

**4. Refleksi**

Pada tahap ini peneliti dan guru penjasorkes menganalisa jalannya pembelajaran yang telah berlangsung. Dari hasil pengamatan yang dilakukan pada saat siswa melakukan pembelajaran *passing* bawah dengan model permainan *3 on 3* siswa dapat melakukannya dengan baik. Dari sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan *3 on 3* tidak mempengaruhi jalannya permainan. Siswa terlihat senang melakukan permainan tersebut. Sedangkan dari segi peraturan yang dibuat masing banyak siswa yang sering melanggarnya, misalnya:

- a. Siswa masih menggunakan *passing* atas untuk menerima atau mengoper bola.
- b. Sebagian siswa melakukan servis dengan servis atas.
- c. Pada peraturan diperbolehkan melakukan maksimal 5x sentuhan terhadap bola dan maksimal 2x sentuh untuk setiap anak, tetapi pada pelaksanaannya anak melakukan hanya dengan 1x sentuh dan bola langsung dikembalikan kepada lawan.

Berdasarkan analisis tersebut kemudian diidentifikasi dan dijadikan bahan masukan untuk siklus berikutnya. Siswa juga diberikan pengarahannya kembali tentang peraturan yang berlaku agar permainan 3 on 3 ini efektif diterapkan dalam pembelajaran.

#### **4.4.2 Siklus II**

Pada siklus ini juga terdapat empat tahap yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

##### **1. Perencanaan**

Dalam tahap ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam penelitian dengan melengkapi kekurangan yang terjadi pada siklus I, antara lain sebagai berikut:

- a. Menyiapkan segala peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian
- b. Mempersiapkan lembar pengamatan
- c. Menyiapkan dokumentasi

## 2. Tindakan

Dalam tahap ini peneliti melakukan tindakan/ perlakuan yang akan dilakukan dalam proses penelitian yang sudah direncanakan. Pada penelitian ini hanya ada satu tindakan yang akan dilakukan yaitu penerapan permainan *3 on 3* bola voli yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah, oleh karena itu tindakan yang dilakukan pada setiap siklus sama yaitu dengan materi inti permainan *3 on 3* bola voli. Sebelum menuju ke kegiatan inti yaitu pemberian materi permainan *3 on 3*, peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut:

### 1) Pendahuluan

- a. Siswa dibariskan dan dihitung
- b. Berdo'a bersama
- c. Siswa dipresensi
- d. Pemanasan
  - Lari keliling lapangan voli
  - Streching statis dan dinamis

### 2) Kegiatan inti

Pada siklus I guru telah menerangkan tentang *passing* bawah dan permainan *3 on 3*, untuk kegiatan inti pada siklus II ini siswa langsung melakukan permainan *3 on 3* sesuai dengan instruksi yang diperintahkan oleh guru. Setiap kelas terdiri dari 32 anak, sedangkan lapangan yang tersedia 4 buah lapangan, 2 lapangan putri dan 2 lapangan putra. Oleh karena itu agar pelaksanaan pembelajaran lebih efektif maka dari jumlah siswa 32 anak dibagi menjadi 24 anak sebagai pemain sedangkan sisanya 8 anak sebagai wasit dan pencatat skor. Dengan begitu semua

anak mendapat kesempatan untuk mempelajari *passing* bawah dengan menggunakan permainan *3 on 3*. Apabila permainan telah selesai 1 set maka saling bergantian dari yang tadinya menjadi pemain berganti menjadi wasit dan pencatat skor, begitu seterusnya sampai jam pelajaran penjasorkes berakhir.

### 3) Penutup

- a. Evaluasi kegiatan
- b. Membariskan siswa
- c. Berdo'a untuk mengakhiri kegiatan.

### 3. Observasi

Observasi dilakukan secara cermat, tepat dan rinci atas semua aktifitas siswa selama proses pembelajaran. Selain itu juga dilakukan pengisian lembar observasi dan mendokumentasikan kegiatan yang dilakukan pada saat pembelajaran berlangsung.

### 4. Refleksi

Dari kegiatan yang dilakukan pada siklus II ini tidak ada kendala yang berarti dalam proses pembelajaran. Pada saat melakukan servis masih banyak yang menggunakan servis atas sehingga permainan tidak berjalan dengan lancar. Setelah siswa diberi penjelasan untuk menggunakan servis atas dan siswa pun melaksanakannya, permainan dapat berjalan dengan lancar.

#### 4.4.3 Siklus III

Siklus ke III ini merupakan siklus yang terakhir dalam penelitian ini. Siklus ini juga terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi akhir.

## 1. Perencanaan

Dalam tahap ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam penelitian dengan melengkapi kekurangan yang terjadi pada siklus II, antara lain sebagai berikut:

- a. Menyiapkan segala peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian
- b. Mempersiapkan lembar pengamatan
- c. Mempersiapkan dokumentasi

## 2. Tindakan

Dalam tahap ini peneliti melakukan tindakan/ perlakuan yang akan dilakukan dalam proses penelitian yang sudah direncanakan. Tindakan yang akan dilakukan yaitu penerapan permainan *3 on 3* bola voli yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah. Sebelum menuju ke kegiatan inti yaitu pemberian materi permainan *3 on 3*, peneliti yang bertindak sebagai guru melakukan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Pendahuluan
  - a. Siswa dibariskan dan dihitung
  - b. Berdo'a bersama
  - c. Siswa dipresensi
  - d. Pemanasan
    - Lari keliling lapangan voli
    - *Stretching* statis dan dinamis
- 2) Kegiatan inti

- a. Siswa melakukan kembali permainan *3 on 3* bola voli sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru. Untuk prosedur pelaksanaannya sama dengan pelaksanaan pada siklus II yaitu:

Siswa yang berjumlah 32 anak dibagi menjadi 24 anak sebagai pemain sedangkan sisanya 8 anak sebagai wasit dan pencatat skor. Dengan begitu semua anak mendapat kesempatan untuk mempelajari *passing* bawah dengan menggunakan permainan *3 on 3*. Apabila permainan telah selesai 1 set maka saling bergantian dari yang tadinya menjadi pemain berganti menjadi wasit dan pencatat skor, begitu seterusnya.

- b. Siswa melakukan *post test passing* bawah

### 3) Penutup

1. Evaluasi kegiatan
2. Membariskan siswa
3. Berdo'a untuk mengakhiri kegiatan

### 3. Observasi

Observasi dilakukan secara cermat, tepat dan rinci atas semua aktivitas siswa selama proses pembelajaran baik dari aspek kognisi, afeksi dan juga psikomotor. Selain itu juga dilakukan pengisian lembar observasi dan mendokumentasikan kegiatan yang dilakukan pada saat pembelajaran berlangsung.

### 4. Refleksi

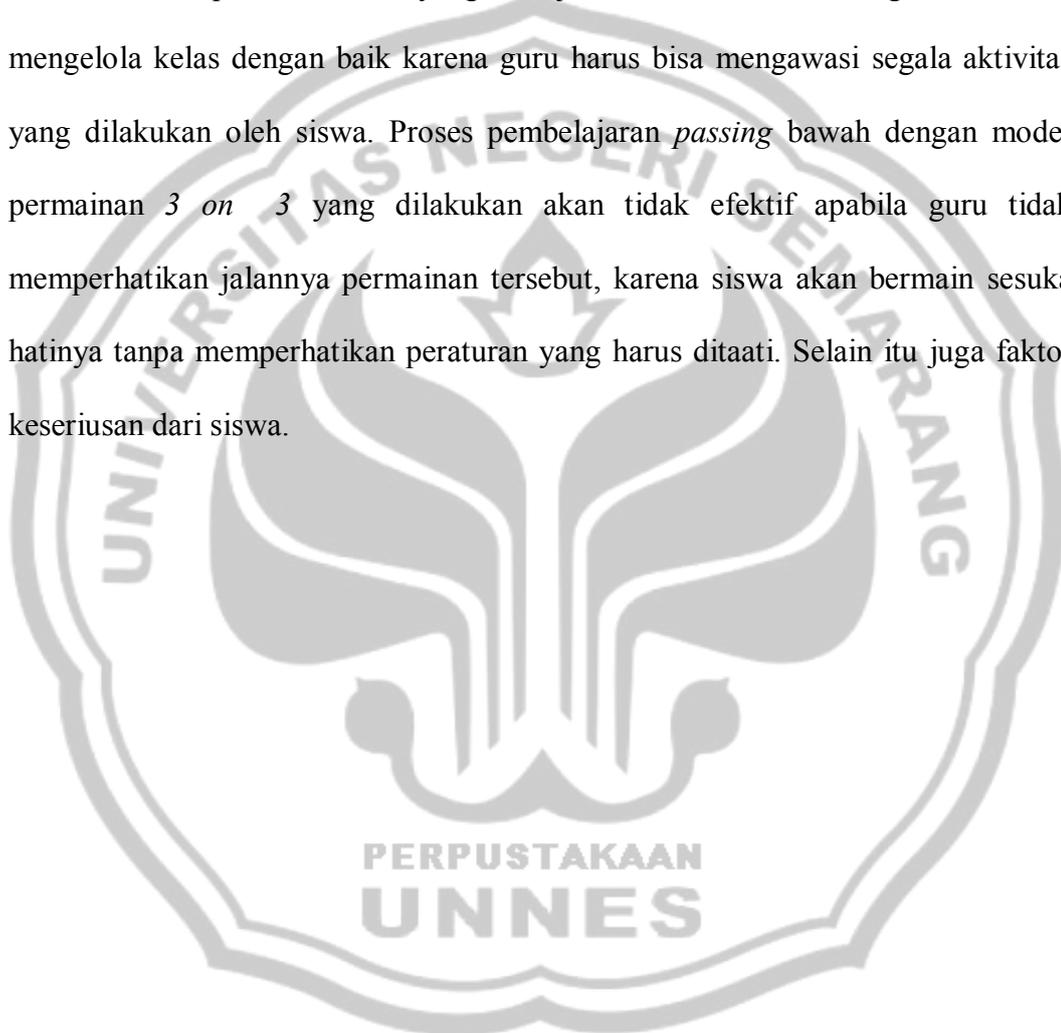
Pada siklus terakhir ini kegiatan yang dilakukan sudah sesuai dengan rencana.

Siswa sudah menjalankan proses pembelajaran dengan baik. Dengan

pengelolaan kelas yang baik maka pembelajaran akan berjalan lebih efektif dan teratur.

#### **4.5 Faktor Penghambat Penelitian**

Dalam penelitian ini yang menjadi kendala adalah bagaimana cara mengelola kelas dengan baik karena guru harus bisa mengawasi segala aktivitas yang dilakukan oleh siswa. Proses pembelajaran *passing* bawah dengan model permainan *3 on 3* yang dilakukan akan tidak efektif apabila guru tidak memperhatikan jalannya permainan tersebut, karena siswa akan bermain sesuka hatinya tanpa memperhatikan peraturan yang harus ditaati. Selain itu juga faktor keseriusan dari siswa.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

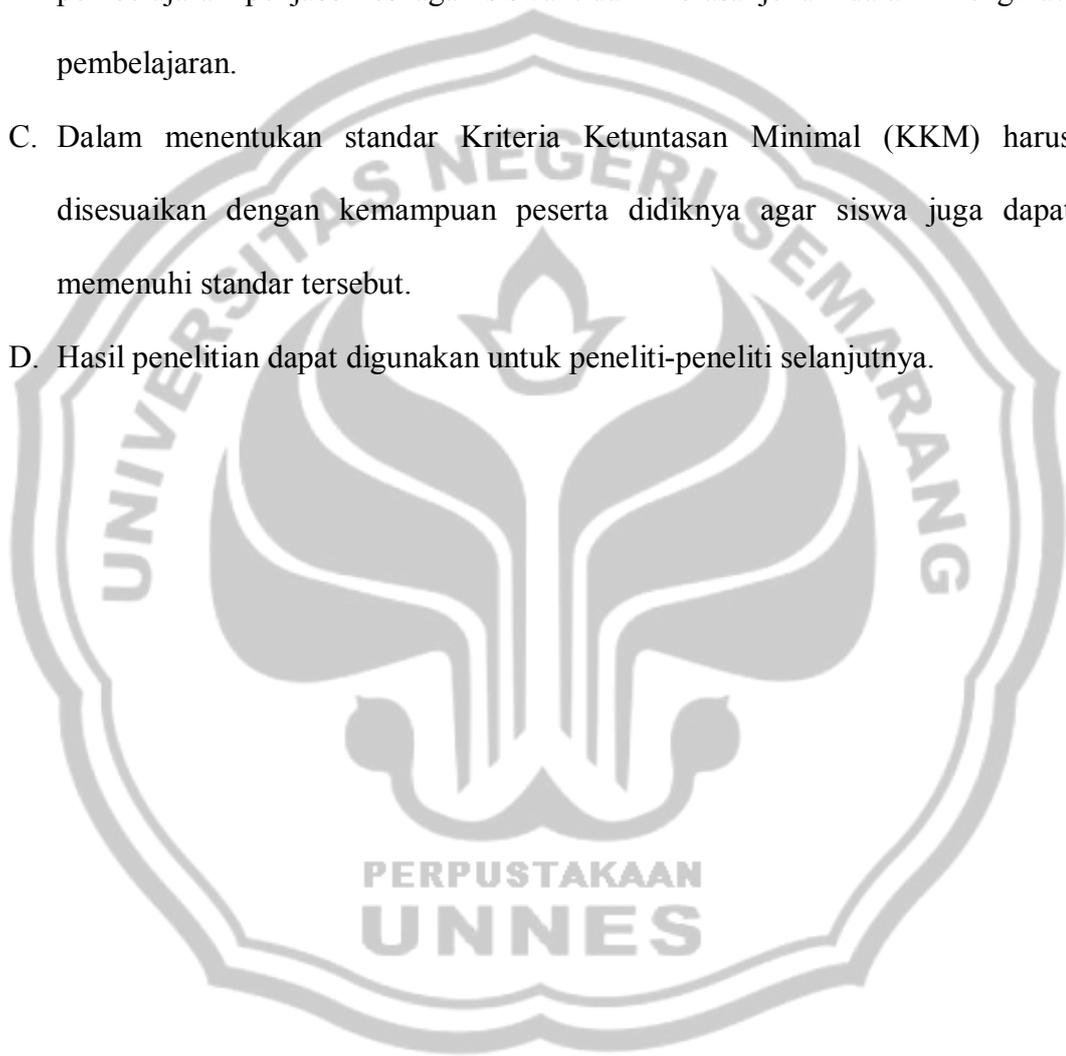
Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Dari hasil penelitian yang dilakukan ada peningkatan hasil belajar *passing* bawah bola voli dengan menggunakan model permainan *3 on 3* dilihat dari peningkatan hasil prosentase pada setiap siklus. Pada Aspek afektif pada siklus I 74.8%, siklus II 80%, dan siklus III 88.4%. Aspek kognitif pada siklus I 66.25%, siklus II 67.05%, siklus III 68.55%. Aspek psikomotor pada *pre test* (siklus I) 42% dan saat *post test* (siklus III) 66,44%
- 2) Dari hasil ketuntasan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli tahun pelajaran 2010/ 2011 lebih baik dari hasil belajar siswa dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli tahun pelajaran 2009/ 2010 dengan peningkatan 27.61%.

#### 5.2 Saran

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- A. Model pembelajaran dengan menggunakan permainan *3 on 3* dapat menjadi alternatif yang digunakan oleh guru penjasorkes dalam penyampaian materi *passing* bawah pada bola voli.
- B. Perlunya inovasi dari guru penjasorkes dalam menerapkan model pembelajaran penjasorkes agar siswa tidak merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran.
- C. Dalam menentukan standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) harus disesuaikan dengan kemampuan peserta didiknya agar siswa juga dapat memenuhi standar tersebut.
- D. Hasil penelitian dapat digunakan untuk peneliti-peneliti selanjutnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Semarang. Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Agus Kristianto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta. UNS Press
- Depdiknas. 1999. *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13-15 tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdiknas. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Yogyakarta. Balai Pustaka PT (Persero)
- E Mulyasa. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fuad Ihsan. 2003. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Herry Koesyanto. 2003. *Belajar Bermain Bola Voli*. FIK Unnes Semarang.
- <http://revasportcommunity.blogspot.com/2010/10/bola-voli-lapangan-permainan-ukuran.html>.
- Machfud Irsyada. 2000. *Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud
- M Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud.
- Mohamad Ali. 1987. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Offset Angkasa
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyanto, dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud

- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno HP, 1982. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD*. Jakarta: Depdikbud
- Sutomo, dkk. 2007. *Manajemen Sekolah*. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Perwasitan PP. PBVSI, Dewan & Bidang. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta : Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.
- Viera, Barbara L. 2004. *BOLA VOLI (Tingkat Pemula)* diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: Raja Grafindo Persada





# PERANGKAT PEMBELAJARAN

## SILABUS PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Satuan Pendidikan : SMP/MTs.  
Kelas/Semester : VII/2

PERPUSTAKAAN  
UNNES

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo

Kelas : VII (Tujuh)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Semester : 2 (Dua)

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikan teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar <i>lanjutan</i> dengan koordinasi	Sepak Bola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang</li> </ul>	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki !	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, bola kaki, lapangan sepakbola.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)		dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi	<p>dimodifikasi</p> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan,</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Posisi telapak kaki yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki, adalah ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>menghadap arah bola</li> <li>menyamping arah bola</li> <li>memutar arah bola</li> <li>membelakangi arah bola</li> </ol> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Bola Voli	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan passing atas dan bawah secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan</li> </ul>	<p>bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan passing atas dan bawah (penguatan)</li> <li>Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah, servis</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (passing, servis, smash tanpa awalan) !</p> <p>Posisi telapak tangan yang benar saat melakukan servis bawah, adalah ...</p>	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, Bolavoli, net, lapangan bolavoli

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Bola Basket	<p>keberanian</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan menggiring, passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan shooting satu tangan dari</li> </ul>	<p>bawah dan smash tanpa awalan</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan menggiring, passing (dada, pantul, dari atas kepala (penguatan)</li> <li>Melakukan shooting satu tangan dari depan</li> </ul>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>a. menghadap arah bola</p> <p>b. menyamping arah bola</p> <p>c. memutar arah bola</p> <p>d. membelakangi arah bola</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (passing bola dari dada, pantul dan atas kepala, shooting satu tangan dari depan</p>	<p>3x2x40 menit</p>	<p>Buku teks, Buku referensi, Bolabasket, lapangan bolabasket</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		<p>depan dada dan lay-up shoot secara berpasangan atau kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk sikap menghargai lawan</li> </ul>	<p>dada dan lay-up shoot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul, dari atas kepala (penguatan) dan shooting satu tangan dari depan dada dan lay-up shoot</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan,</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>dada dan lay-up shoot)</p> <p>Posisi lengan yang benar setelah melakukan passing, adalah ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>lurus</li> <li>menyilang</li> <li>memutar</li> <li>meneukuk</li> </ol>	<p>2x2x40</p>	<p>Buku teks, buku referensi, bulu-tangkis, net, raket,</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola kecil <i>lanjutan</i> dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan,	Bulu Tangkis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pegangan raket , pukulan servis dan pukulan backhand secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi</li> </ul>	<p>bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang raket untuk servis dan pukulan backhand</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar pegangan raket , pukulan servis dan pukulan backhand</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>lawan, bersedia</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pegangan raket dan pukulan servis dan backhand !</p> <p>Bentuk gerakan lengan yang benar saat melakukan servis backhand, adalah ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>memukul</li> <li>mendorong</li> <li>memutar</li> <li>meneukuk</li> </ol>	menit	<p>sutlecock, lapangan bulutangkis</p> <p>Buku teks, buku</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Tenis Meja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang bat servis dan pukulan backhand secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan kerja</li> </ul>	<p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang bat servis dan pukulan backhand</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar megangan raket , pukulan</li> </ul>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pegangan bat pukulan servis dan back hand !</p> <p>Bentuk gerakan lengan yang benar saat melakukan servis</p>	2x2x40 menit	referensi, bad, bola pingpong, meja pingpong, net

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tenis	<p>sama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket dan pukulan backhand secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Bermain dengan</li> </ul>	<p>servis dan pukulan backhand</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket dan pukulan backhand</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan</p>	<p>backhand, adalah ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. mengayun</li> <li>b. mendorong</li> <li>c. memutar</li> <li>d. meneukuk</li> </ol> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pegangan raket pukulan servis dan back hand !</p> <p>Posisi awal raket</p>	<p>2x2x40 menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, raket tenis, bola tenis, net, lapangan tenis</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Soft Ball	<p>peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan kerjasama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengang stick dan memukul (swing dan bunch) secara berkelompok</li> <li>• Melakukan variasi</li> </ul>	<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar megangan raket , dan pukulan backhand</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengang stick dan memukul (swing dan bunch)</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>yang benar sebelum memukul bola dengan teknik pukulan backhand, adalah ...</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pegangan stick pukulan swing dan</p>	<p>2x2x40 menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, stick, bola softball, glove</p>



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Lari Jarak Pendek 50M	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik start jongkok, lari, finish secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar start jongkok, lari, finish secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan percaya diri</li> </ul>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik start jongkok, lari, finish</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar start jongkok, lari, finish</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar start jongkok, lari, finish</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>peralatan</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar start jongkok, lari, finish !</p> <p>Posisi badan yang benar saat melakukan lari jarak pendek, adalah ...</p> <p>a. condong ke depan</p> <p>b. membungkuk ke depan</p> <p>c. melenting ke belakang</p> <p>d. miring ke samping</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, bak lompat, bendera

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tolak Peluru Awalan Menyamping	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakan peluru dan menolak secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk</li> </ul>	<p>tempat dan peralatan</p> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakan peluru dan menolak</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar memegang peluru, meletakan peluru dan menolak</li> <li>Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<p>Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan variasidan kombinas teknik dasar posisi awalan, Lakukan memegang peluru, meletakan peluru dan menolak !</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		menanamkan nilai keberanian dan percaya diri	<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakan peluru dan menolak</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar awalan,</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh</p>	<p>Cara meletakan peluru yang benar adalah ....</p> <p>Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan variasi teknik dasar</p>	<p>2x2x40 menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, bak lompat, bendera</p>
	Lompat Jauh Gaya	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar awalan, meno-</li> </ul>						

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.4 Mempraktikk	Jongkok	<p>lak, posisi di udara, dan mendarat cara ber- pasangan atau kelom- pok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi teknik dasar cara ber pasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kebe ranian dan percaya diri</li> </ul>	<p>menolak, posisi di udara, dan mendarat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi teknik dasar awalan, menol ak, posisi di udara, dan mendarat</li> <li>• Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toleransi, percaya</li> </ul>	<p>(Kinerj a)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes</p>	<p>Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/urai an singkat</p> <p>Lembar</p>	<p>awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat !</p> <p>Cara melakukan awalan lompat jauh dilakukan dengan ...</p> <p>Toleransi, percaya</p>	<p>2x2x40 menit</p>	<p>Buku teks, buku refernsi, lapangan, pelindung badan, matras</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
an variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olah raga beladiri <i>lanjutan</i> dengan dengan koordinasi baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri	Pencak Silat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar tenendang (depan, belakang, samping, busur depan dan belakang) secara ber- pasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan teknik dasar pukulan (depan, bawah, atas, samping) secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<p>diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang (depan, belakang, samping, busur depan dan belakang)</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pukulan (depan, bawah, atas, samping)</li> </ul>	observasi	observasi	diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan , pelindung badan, matras
				Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar tenendang dan pukulan !		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Karate	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar tendangan secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan teknik dasar pukulan secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar menendang (depan, belakang, samping, busur depan dan belakang) dan pukulan (depan, bawah, atas, samping)</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar</li> </ul>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerj</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Posisi lutut kaki yang benar saat melakukan tendangan, adalah ...</p> <p>Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan, matras

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Judo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar bantingan secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan teknik dasar kuncian secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>	<p>tendangan dan pukulan</p> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar tendangan dan pukulan</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar bantingan</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi</li> </ul>	<p>a)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>pukulan dan tendangan !</p> <p>Posisi lutut kaki yang benar saat melakukan tendangan, adalah ...</p> <p>Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</p> <p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar bantingan dan kuncian !</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			teknik dasar kuncian  <b>Aspek Kognitif</b> • Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar bantingan dan kuncian  <b>Aspek Afektif</b> • Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri	Tes tertulis           Tes observasi	Pilihan ganda/uraian singkat           Lembar observasi	Posisi badan yang benar saat akan melakukan teknik bantingan adalah ....           Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri		
<b>❖ Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : VII / 2

**Standar Kompetensi**

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar beregu serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, memecahkan masalah, menghargai teman keberanian.

**Alokasi Waktu** : 3 x 2 x 40 menit (3 x pertemuan )

**A. Tujuan Pembelajaran**

- a. Siswa dapat melakukan passing bawah bola voli dengan benar.
- b. Siswa dapat bermain bola voli dengan baik menggunakan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

**B. Materi Pembelajaran**

Permainan Bola voli

- Passing bawah bolavoli
- Bermain bola voli menggunakan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi

### C. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = Pre test dan penugasan
- Pertemuan 2 = Penugasan
- Pertemuan 3 = Penugasan dan post test

### D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### Pertemuan 1 (2 x 40 menit)

##### 1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

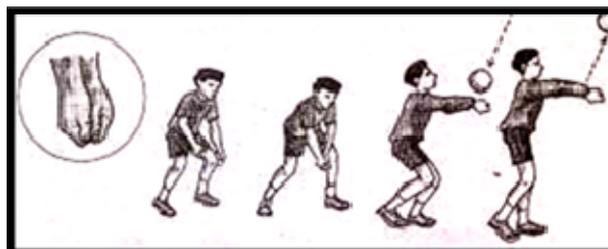
##### 2. Kegiatan Inti (50 menit)

- i. Guru menjelaskan pengertian dan kegunaan *passing* bawah

*Passing* bawah merupakan suatu cara yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah, dan memukul bola yang jatuh dari net.

- j. Sebelum guru menjelaskan secara lebih jelas dan terperinci mengenai *passing bawah*, guru melakukan *pre test* terhadap siswa. *Pre test* ini dilakukan dengan cara melakukan unjuk kemampuan siswa dalam melakukan *passing bawah*.

- k. Setelah semua siswa melakukan *pre test* tersebut, maka guru menjelaskan dan memperagakan tahapan-tahapan melakukan teknik *passing bawah* yang benar.



➤ Tahapan persiapan

Tubuh bergerak ke arah bola dengan posisi kedua kaki merenggang, tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah. Genggam jemari tangan, bentuk landasan dengan lengan, ibu jari sejajar, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, punggung lurus, mata mengikuti arah bola.

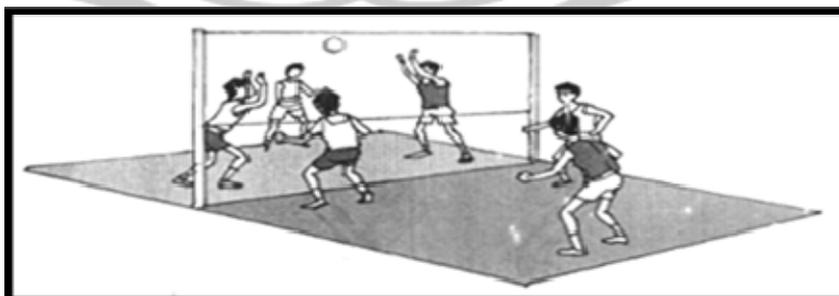
➤ Tahapan pelaksanaan

Menerima bola di depan badan, sedikit mengulurkan kaki, tidak mengayunkan lengan, berat badan dialihkan ke depan, pukul bola jauh dari badan, pinggul bergerak ke depan, perhatikan bola pada saat menyentuh lengan.

➤ Gerakan lanjutan

Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci, lengan harus sejajar dengan bahu, pindahkan berat badan ke arah sasaran, perhatikan bola bergerak ke sasaran.

1. Setelah siswa mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh guru, siswa mencoba melakukan *passing* bawah yang diterapkan dalam sebuah permainan yaitu permainan *3 on 3*.



➤ Gambaran Permainan

Permainan *3 on 3* merupakan modifikasi dari permainan bola voli yang bertujuan untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Tetapi tujuan yang paling utama dari permainan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli. Di dalam permainan ini jumlah pemain hanya 3 orang dalam setiap tim. Walaupun tidak melibatkan banyak anak dalam sekali permainan tetapi permainan ini akan lebih efektif dan terfokus karena siswa bisa benar-benar diamati oleh guru.

➤ Peralatan permainan

- Peluit
- Net
- Tiang
- Bola voli

➤ Aturan permainan

- j) Setiap tim terdiri dari 3 orang.
- k) Servis menggunakan servis bawah.
- l) Pemain dapat melakukan sentuhan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah.

- m) Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan “mati” dan poin didapatkan oleh tim lawan.
- n) Setiap regu diperkenankan terlebih dahulu memantulkan bola maksimal 5x sebelum mengembalikan bola melewati atas net. Seorang pemain boleh memantulkan bola 2x berturut-turut.
- o) Bola dinyatakan dalam permainan apabila bola telah dipukul dan melewati net. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola. Dalam permainan *3 on 3* ini tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*).
- p) Setiap tim yang memenangkan rally, pemain melakukan rotasi untuk melakukan servis. Rotasi dilakukan dengan cara bergeser searah jarum jam. Tidak ada pemain yang melakukan servis 2x berturut-turut.
- q) Permainan selesai atau game apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26-24, 27-25, dst).
- r) Pertandingan berakhir apabila satu regu dapat memenangkan set. Permainan ini diterapkan dalam

pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena keterbatasan waktu.

### 3. Penutup

- a. Evaluasi kegiatan
- b. Membariskan siswa
- c. Berdo'a untuk mengakhiri kegiatan.

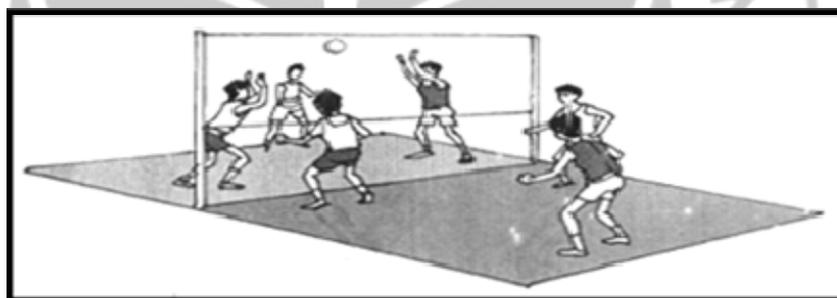
### Pertemuan 2 (2 x 40 menit)

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

#### 2. Kegiatan Inti (50 menit)

Guru menginstruksikan kepada siswa untuk melakukan permainan bola voli yang telah dimodifikasi yaitu permainan *3 on 3*.



Gambaran Permainan

Permainan *3 on 3* merupakan modifikasi dari permainan bola voli yang bertujuan untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Tetapi tujuan yang paling utama dari permainan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli. Di dalam permainan ini jumlah pemain hanya 3 orang dalam setiap tim. Walaupun tidak melibatkan banyak anak dalam sekali

permainan tetapi permainan ini akan lebih efektif dan terfokus karena siswa bisa benar-benar diamati oleh guru.

✓ Peralatan permainan

- Peluit
- Net
- Tiang
- Bola voli

✓ Aturan permainan

- i. Setiap tim terdiri dari 3 orang
- ii. Servis menggunakan servis bawah.
- iii. Pemain dapat melakukan sentuhan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah.
- iv. Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan “mati” dan poin didapatkan oleh tim lawan.
- v. Setiap regu diperkenankan terlebih dahulu memantulkan bola maksimal 5x sebelum mengembalikan bola melewati atas net. Seorang pemain boleh memantulkan bola 2x berturut-turut.
- vi. Bola dinyatakan dalam permainan apabila bola telah dipukul dan melewati net. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola. Dalam permainan *3 on 3* ini tim yang

memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*).

- vii. Setiap tim yang memenangkan rally, pemain melakukan rotasi untuk melakukan servis. Rotasi dilakukan dengan cara bergeser searah jarum jam. Tidak ada pemain yang melakukan servis 2x berturut-turut.
- viii. Permainan selesai atau game apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26-24, 27-25, dst).
- ix. Pertandingan berakhir apabila satu regu dapat memenangkan set. Permainan ini diterapkan dalam pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena keterbatasan waktu.

### 3. Penutup

- a. Evaluasi kegiatan
- b. Membariskan siswa
- c. Berdo'a untuk mengakhiri kegiatan.

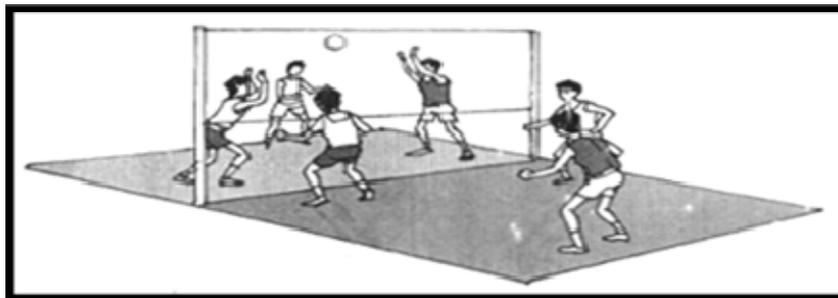
## **Pertemuan 3 (2 x 40 menit)**

### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

### **2. Kegiatan Inti (50 menit)**

- a. Siswa melakukan kembali permainan 3 on 3 bola voli sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru.
  - Gambaran Permainan 3 on 3



Permainan *3 on 3* merupakan modifikasi dari permainan bola voli yang bertujuan untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Tetapi tujuan yang paling utama dari permainan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli. Di dalam permainan ini jumlah pemain hanya 3 orang dalam setiap tim. Walaupun tidak melibatkan banyak anak dalam sekali permainan tetapi permainan ini akan lebih efektif dan terfokus karena siswa bisa benar-benar diamati oleh guru

➤ Aturan permainan

- a) Setiap tim terdiri dari 3 orang.
- b) Servis menggunakan servis bawah.
- c) Pemain dapat melakukan sentuhan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah.
- d) Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan “mati” dan poin didapatkan oleh tim lawan.

- e) Setiap regu diperkenankan terlebih dahulu memantulkan bola maksimal 5x sebelum mengembalikan bola melewati atas net. Seorang pemain boleh memantulkan bola 2x berturut-turut.
- f) Bola dinyatakan dalam permainan apabila bola telah dipukul dan melewati net. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola "keluar" atau satu tim gagal mengembalikan bola. Dalam permainan 3 on 3 ini tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*).
- g) Setiap tim yang memenangkan rally, pemain melakukan rotasi untuk melakukan servis. Rotasi dilakukan dengan cara bergeser searah jarum jam. Tidak ada pemain yang melakukan servis 2x berturut-turut.
- h) Permainan selesai atau game apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26-24, 27-25, dst).
- i) Pertandingan berakhir apabila satu regu dapat memenangkan set. Permainan ini diterapkan dalam pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena keterbatasan waktu.

c. Siswa melakukan *post test passing* bawah

### 3. Penutup

- d. Evaluasi kegiatan
- e. Membariskan siswa

f. Berdo'a untuk mengakhiri kegiatan

**E. Sumber Belajar**

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bola
- Net
- Buku teks



Lanjutan lampiran 9

## F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan <i>passing</i> bawah</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui dan memahami permainan 3 <i>on 3</i> dan teknik dasar <i>passing</i> bawah</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja Lembar observasi</p> <p>Lembar observasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan teknik dasar <i>passing</i> bawah bola voli selama 60 detik</li> <li>Memahami peraturan permainan 3 <i>on 3</i></li> <li>Memahami dan mempraktikkan teknik dasar <i>passing</i> bawah dengan baik</li> <li>Mengikuti pembelajaran dengan tertib dan disiplin</li> <li>Menghormati kepemimpinan wasit</li> <li>Bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran</li> </ul>



**BLANGKO CHECK LIST UNTUK ASPEK AFEKTIF DALAM  
PERMAINAN 3 ON 3 BOLA VOLI**

No	Indikator kemampuan	Ya	Tidak
1	Bekerja sama dengan teman satu tim. (A)		
2	Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu). (B)		
3	Mentaati peraturan. (C)		
4	Menghormati wasit (sportif). (D)		
5	Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain. (E)		

Keterangan: berikan skor 1 untuk jawaban “ ya” atau skor 0 untuk jawaban “ tidak”.

## Lampiran 12

**BLANGKO CHECK LIST UNTUK ASPEK KOGNITIF DALAM  
PERMAINAN 3 ON 3 BOLA VOLI**

No	Indikator kemampuan	Kualitas indikator				
		1	2	3	4	5
1	Bagaimana posisi kedua kaki saat melakukan <i>passing</i> bawah dalam permainan bolavoli? (A)					
2	Bagaimana posisi kedua tangan saat melakukan <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli? (B)					
3	Bagaimana perkenaan bola dengan yang benar saat melakukan <i>passing</i> bawah? (C)					
4	Memahami peraturan permainan 3 on 3 bola voli. (D)					

Keterangan: berikan tanda ( √ ) pada setiap kualitas jawaban.

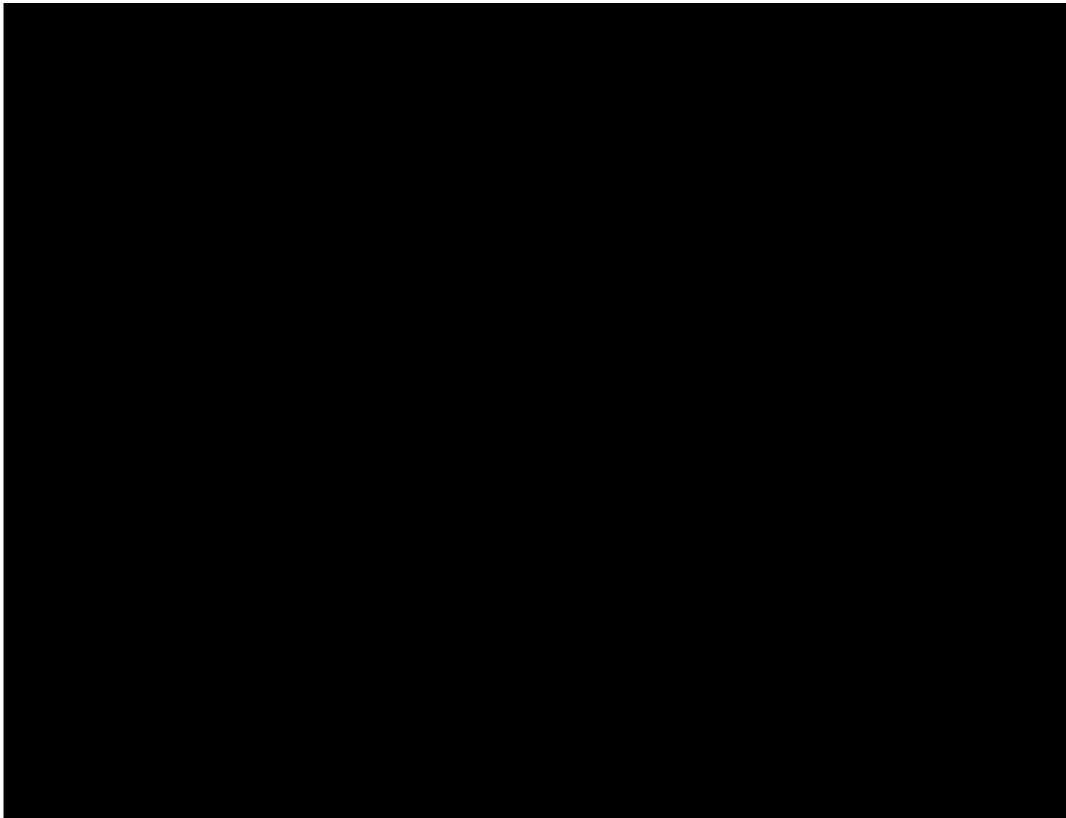
HASIL *PRE TEST PASSING* BAWAH BOLA VOLI  
KELAS VII SMP NEGERI 1 SUKOHARJO, WONOSOBO  
TAHUN PELAJARAN 2010/ 2011

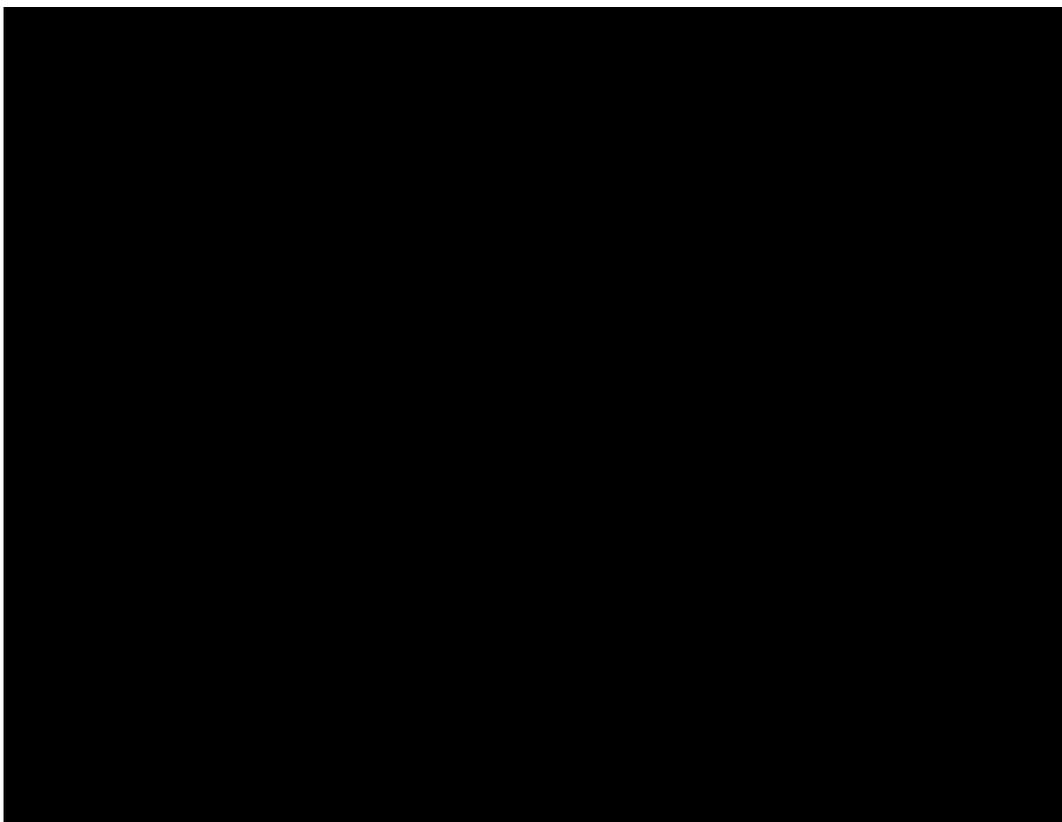
NO	NAMA	L/ P	SIKLUS I					JUMLAH	
			Hasil	KLASIFIKASI SKOR					
				1	2	3	4		5
1	ADELINA ESA RISMUNTIA	P	10	√					1
2	AGUNG RISMANTO	L	29			√			3
3	ARINI KHOIRIYAH	P	12	√					1
4	DAENY DOEWY EFENDY	L	33			√			3
5	DIANA NOVITASARI	P	13		√				2
6	DONI	L	31			√			3
7	FAJAR SUROTO	L	28			√			3
8	FILLI	P	16		√				2
9	GYSELA DHIAN ANISHA	P	21			√			3
10	HAERUL ANAM	L	34			√			3
11	IMAM S	L	28			√			3
12	ISTI WULANDARI	P	10	√					1
13	KHAIRUL UMAM	L	29			√			3
14	KHUSNUL KHOTIMAH	P	22			√			3
15	KOMARUDIN	L	21		√				2
16	LUKMAN PAMBUDI	L	30			√			3
17	MIJIL TAUFIK	L	27			√			3
18	NUR ALFIYANA	P	17		√				2
19	PEDRI SAPUTRA	L	28			√			3
20	PRABOWO JATI NUGROHO	L	31			√			3
21	RHEGA ESTRI RAHAYU	P	13		√				2
22	ROMA SUBYANTO	L	34			√			3
23	SILFIA	P	11	√					1
24	SISKA AGENG KURNIA	P	19		√				2
25	SISKA RETNO UTAMI	P	22			√			3
26	SRI MANINGSIH	P	23			√			3
27	SUCI TRI LESTARI	P	15		√				2
28	TRIASNI YULAIKA	P	11	√					1
29	TULUS YUWONO	L	33			√			3
30	UMI FEBRI YANTI	P	21			√			3

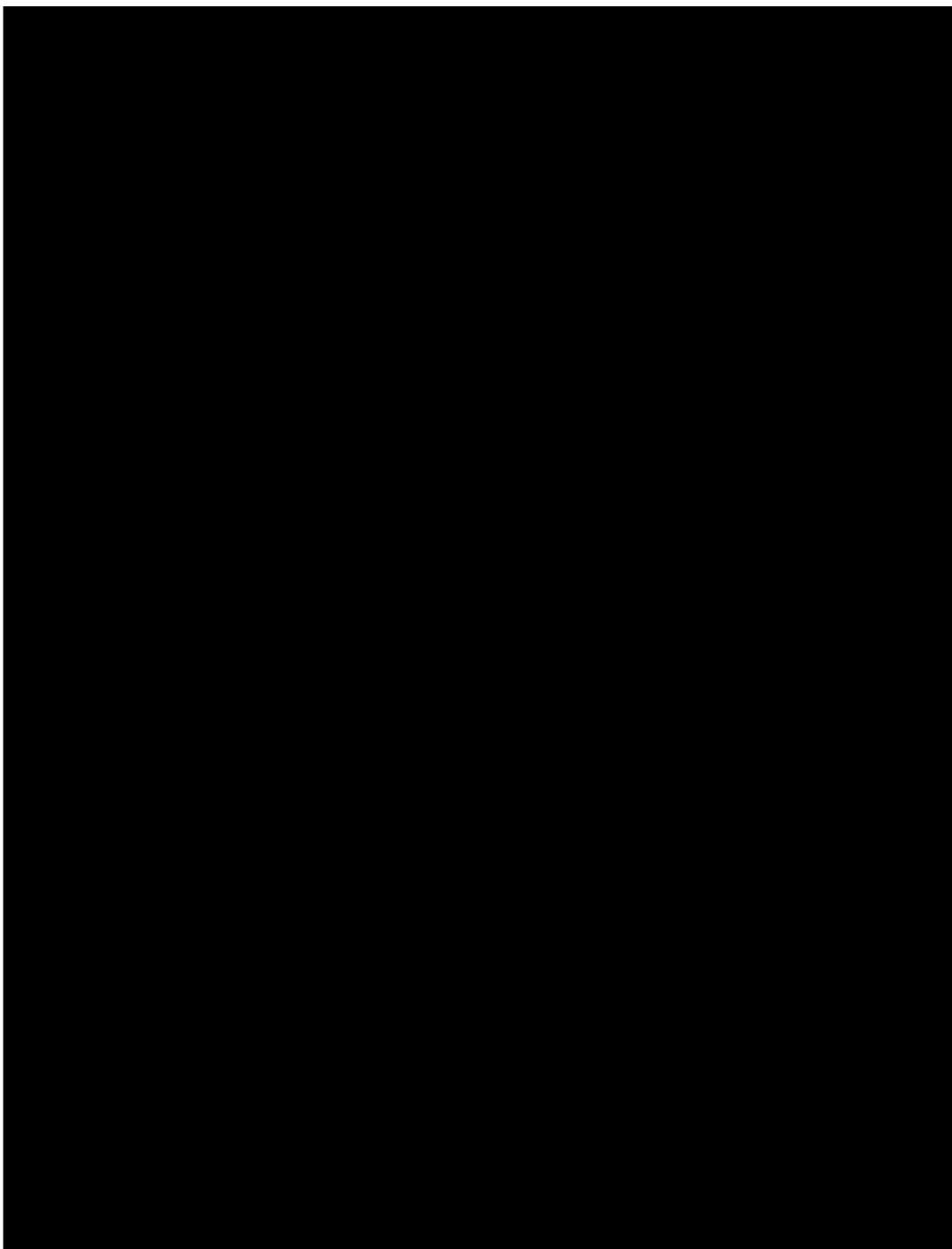
31	VEGA INDRA CAHYA	L	28			√			3
32	VERANIKA FALCA M	P	12	√					1
33	ANA PRATIWI	P	30			√			3
34	ANDRE SETIAWAN	L	32			√			3
35	ANDRIYANTO	L	30			√			3
36	ARIF SETIYONO	L	24		√				2
37	DODY SETIYAWAN	L	35			√			3
38	DWI ANANG S	L	14		√				2
39	DWI FITRIYANI	P	20		√				2
40	ERU RASTIYONO	L	33			√			3
41	FAIZAL KUMARUL S	L	24		√				2
42	FAJAR SUROTO	L	22		√				2
43	FATIHA TUL	P	20		√				2
44	GILANG RAMADHAN R	L	26		√				2
45	GUNTUR TRY PAMUNGKAS	L	24		√				2
46	HENDRI MAH WIJAYANTI	P	22			√			3
47	INAYATUL AULIA	P	20		√				2
48	ISMA MUTMAINAH	P	26			√			3
49	ISMIYATI AHADIYAH	P	12	√					1
50	KHOLIFAH	P	11	√					1
51	LIAN DWI MUHAROM	L	26		√				2
52	LISTA ELITIANA	P	19		√				2
53	LULU ARVIANA	P	19		√				2
54	MEGA SANTIKA	P	15		√				2
55	NARIYATI	P	21			√			3
56	NORMAN SANTOSO	L	27			√			3
57	RINDO ARFAN	L	29			√			3
58	RIZKI OKTAVIA	P	17		√				2
59	SLAMET BUDI RIYANTO	L	35			√			3
60	SONIA APRILIA SARASWATI	P	19		√				2
61	TRI ANTORO	L	34			√			3
62	TRISKA SETIA DINANTI	P	23			√			3
63	ULI FATMAWATI	P	28			√			3
64	YUNI SUTANTRI	P	19		√				2
65	AHMAD AZI WIBOWO	L	24		√				2
66	ANGGA YUNIS P	L	21		√				2

67	ASRIYATI	P	12	√					1
68	BAYU PUTRA PRATAMA	L	28			√			3
69	DEVITA APRILLIANY	P	9	√					1
70	DIAS TARI	P	11	√					1
71	DINA PANCA WARDANI	P	9	√					1
72	IHSAN DWI AMINUDIN	L	19		√				2
73	ISKA APRILIA	P	12	√					1
74	KUSWANTORO	L	40				√		4
75	LUSI SEPTIANA	P	11	√					1
76	MARVITANINGSIH	P	12	√					1
77	MOCHAMAD ANDI S	L	34			√			3
78	MUHAMAD ALFIAN AFANDI	L	31			√			3
79	NANANG RAHAYU	L	28			√			3
80	NOFIANINGSIH	P	10	√					1
81	NUGROHO ADE P	L	25		√				2
82	PUTRI PUJA PANGESTI	P	18		√				2
83	RINI SUPRIHATIN	P	11	√					1
84	RISKA UTAMI	P	10	√					1
85	RISKI FITRI ANA	P	12	√					1
86	SARA ASIANA	P	12	√					1
87	SITI FATIMAH	P	9	√					1
88	SITI NURALISAH	P	13		√				2
89	SULISTIANTO	L	28			√			3
90	TRI SETIYOWATI	P	17		√				2
91	TRIO AFRI SAPUTRA	L	23		√				2
92	TUTI AMBARWATI	P	11	√					1
93	YUDIYANTO	L	26		√				2
94	YULDI BADRUN N	L	29			√			3
95	YULIADI SETIYAWAN	L	31			√			3
96	YULIYAH	P	12	√					1
97	ABI MAHENDRA	L	28			√			3
98	ADI TOSA	L	32			√			3
99	ALMANIA FITROHTULUYONO	L	25		√				2
100	ANGGA WIDIONO	L	20		√				2
101	ASRIAH	P	11	√					1
102	DESI SOLEHATUN	P	10	√					1

103	ELI ERNAWATI	P	9	√						1
104	ERWIN	L	23		√					2
105	FILDAYANTI	P	10	√						1
106	HANIF SANDI DWI S	L	25		√					2
107	HUDA FITRIYANTO	L	34			√				3
108	HUSOENI KHASAN AS'ARI	L	20		√					2
109	INDRA SETIAWAN	L	18		√					2
110	IPI SILVIYA	P	12	√						1
111	ISTI ZUMAROH	P	11	√						1
112	KRISTIYAH	P	14		√					2
113	MAMAS SUTOPO	L	10	√						1
114	MORNING TYAS CHAMSIYAH	P	14		√					2
115	MUNASEH	P	8	√						1
116	NESA KUSMINAH	P	16		√					2
117	PRIHAJENG SEKAR MENUR	P	20		√					2
118	RESTI NOVIANA	P	13		√					2
119	RIA TRI YANA	P	15		√					2
120	RISKA GUNAWAN	P	22			√				3
121	RONI VERBALANI	L	26		√					2
122	RRAYUDHA DWI YANDARU	L	28			√				3
123	SALFIA	P	12	√						1
124	SASKIA FARAH SAUFIKA	P	17		√					2
125	STEVEN WIJAYA	L	19		√					2
126	TAAT NURJIANSAH	L	18		√					2
127	TITIN APRILIANA	P	14		√					2
128	YUDA ABADILLAH	L	15	√						1
<b>TOTAL</b>										270
<b>RATA-RATA</b>										2,1
<b>PROSENTASE ASPEK PSIKOMOTOR PRE-TEST</b>										42%
<b>NILAI MAKSIMAL</b>										4







**DOKUMENTASI PENELITIAN**



Peneliti memberikan pengarahan kepada siswa



Siswa melakukan pemanasan lari mengelilingi lapangan



Siswa melakukan *stretching*



Siswa melakukan pre test *passing* bawah



Siswa melakukan pre test *passing* bawah



Guru memberikan penjelasan tentang *passing* bawah



Siswa melakukan permainan 3 on 3



Siswa melakukan permainan 3 on 3



Siswa melakukan post test *passing* bawah



Siswa melakukan post test *passing* bawah



**Guru melakukan evaluasi akhir**



**Foto bersama**