



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BOLA  
VOLI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN BEREGU  
PADA SISWA KELAS IV SDN KARANGASEM 06  
KEC. BATANG KAB. BATANG TAHUN  
PELAJARAN 2012/2013**

**SKRIPSI**

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

Oleh

**RIZQI YULIANTO PRABOWO**

6101911013

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2013**

## ABSTRAK

Rizqi Yulianto Prabowo. 2013. *Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain Beregu Pada Siswa Kelas IV SD N Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2012/2013*. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd Pembimbing Pendamping Agus Pujianto, S.Pd, M.pd.  
Kata Kunci : Bermain, Voli, Beregu

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah pembelajaran yang kurang tepat serta sarana yang kurang memadai dalam proses pembelajaran bola voli sehingga hasil belajar siswa tidak optimal. Rumusan masalah tersebut bagaimana peningkatan hasil belajar passing bola voli melalui pendekatan bermain beregu pada siswa kelas IV SD N Karangasem 06 kecamatan Batang kabupaten Batang tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar passing bola voli melalui pendekatan bermain beregu untuk meningkatkan kualitas hasil belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang ditunjukkan dengan hasil tes unjuk kerja , sikap siswa serta perilaku siswa yang lebih baik.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Objek penelitian melalui pendekatan bermain beregu sedangkan subjeknya adalah siswa kelas IV SD N Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang. Pengambilan data dalam penelitian ini dirancang dua siklus yaitu siklus 1 dan siklus 2. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang ditampilkan siswa pada saat pelaksanaan tes.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata pembelajaran passing bola voli maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata siklus 1 (75,33%) dan rata-rata siklus 2 (81,19%), sehingga peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 5,86%. Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran bola voli passing bola voli dapat dilihat dari nilai KKM (75,00) atau tuntas sebesar 83,33% setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 nilai belajar siswa yang tuntas sebanyak 15 dari 24 siswa (62,50%) dan pada siklus 2 yang tuntas sebanyak 20 dari 24 siswa keseluruhan atau tuntas sebesar 83,33%.

Kesimpulan peneliti ini adalah menunjukkan bahwa meningkatkan hasil belajar passing bola voli melalui pendekatan bermain beregu pada siswa kelas IV SD N Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang tahun Pelajaran 2012/2013 termasuk kategori baik. Saran penelitian ini untuk guru-guru penjas di kecamatan Batang memenuhi permasalahan yang sama bisa menggunakan metode ini sebagai alternatif buat pembelajaran bola voli.

## **PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Juli 2013

Rizqi Yulianto Prabowo

NIM : 6101911013

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Nama : RIZQI YULIANTO PRABOWO  
NIM : 6101911013  
Judul : Meningkatkan Hasil Belajar Pasing Bola Voli Dengan Pendekatan Permainan Beregu Pada Siswa Kelas Iv SD Negeri Karangasem 06 Kec. Batang Kab. Batang Tahun Pelajaran 2012/2013.  
Pada Hari : Sabtu  
Tanggal : 27 Juli 2013



**Dr. H. Harry Pramono, M.Si.**  
NIP. 19591019 198503 1 001

Panitia UJian


Sekretaris




**Supriyono, S.Pd., M.Or.**  
NIP.19720127 198802 1 001

Dewan Penguji

1. **Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.**  
NIP. 19641023 199002 1 001

(Ketua) .....  


2. **Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.**  
NIP. 19651020 199103 1 002

(Anggota).....  


3. **Agus Pujiyanto, S.Pd.,M.Pd.**  
NIP. 19730202 200604 1 001

(Anggota).....  


## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

- ❖ Jadilah seperti karang di lautan yang kuat dihantam ombak dan kerjakanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain, karena hidup hanyalah sekali. Ingat hanya pada Allah apapun dan di manapun kita berada kepada Dia-lah tempat meminta dan memohon.
- ❖ Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan selama ada komitmen bersama untuk menyelesaikannya.

### **PERSEMBAHAN:**

Hasil Karya tulis ini aku persembahkan untuk :

- ❖ Bapak (Alm) Sudarto Hendarto Saputro dan Ibu Sri Anggoroningsih tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan serta doa untuk tetap berjuang meraih cita-cita.
- ❖ Kakak tercinta : Kartika Dewi Hapsari, Oky Panca Mahendra yang selalu memberikan motivasi.
- ❖ Ponakan tercinta : Naura Fatimah Zafarani.
- ❖ Tunangan tercinta : Sundari yang selalu memberi dukungan untuk tetap semangat.
- ❖ Teman-teman KKG Penjas Batang.
- ❖ Teman-teman PKG 2013.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas ridhoNya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir. Tugas Akhir dengan judul *“Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain Beregu Pada Siswa Kelas IV SDN Karangasem 06 Tahun Pelajaran 2012/2013”* dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan pembelajaran.

Laporan ini dapat selesai dengan baik bukan merupakan hasil satu satunya kemampuan penulis, melainkan atas dukungan, bimbingan, kritik dan saran dari berbagai pihak, terutama Dosen Pembimbing, untuk itu ijinilah penulis menyampaikan ucapan terima kasih sedalam- dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat menyelesaikan studi;
2. Dekan FIK Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat menyelesaikan studi;
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan skripsi;
4. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan izin penulisan skripsi;
5. Drs. Hermawan Pamot, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd selaku Dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan,

arahan, motifasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar.

6. Bapak Mistari, S.Pd.I Selaku Kepala SDN Karangasem 06 yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
7. Siswa-siswi kelas IV SDN Karangasem 06
8. Rekan-rekan Guru dan karyawan di SDN Karangasem 06.
9. Bapak/Ibu rekan-rekan Mahasiswa S1 PKG Tegal.
10. Tunanganku yang selalu memberi dukungan dan semangat.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sadar penyusunan laporan ini jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun, dan semoga penulisan PTK ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya dunia pendidikan.

Semarang, Juni 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SARI .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar belakang masalah.....	1
1.2. Perumusan masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	4
1.4. Manfaat penelitian .....	5
1.5. Sumber pemecahan masalah .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1. Pendidikan Jasmani .....	6
2.2. Belajar .....	11
2.3. Strategi belajar Mengajar .....	12
2.4. Bermain .....	14
2.5. Permainan Bola Voli .....	20
2.6. Modifikasi Permainan Bola Voli .....	40
2.7. Permainan Bola Voli Beregu .....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Subjek Penelitian .....	49
3.2. Objek Penelitian .....	49
3.3. Waktu penelitian .....	49



3.4. Lokasi penelitian .....	49
3.5. Teknik pengumpulan data .....	50
3.6. Instrument pengumpulan data .....	56
3.7. Analisa data .....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil penelitian .....	64
4.2. Pembahasan .....	73
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1. Kesimpulan .....	78
5.2. Saran .....	78
Daftar Pustaka .....	80
LAMPIRAN .....	81

## DAFTAR TABEL

### Tabel

2.1	Karakteristik bola voli mini berdasarkan usia anak .....	43
3.2	Teknik dan alat pengumpulan data.....	50
3.3	Prediksi pencapaian kemampuan siswa .....	54
3.4	Analisis deskriptif .....	58
4.5	Hasil belajar bola voli pada pra siklus .....	59
4.6	Nilai pra siklus .....	60
4.7	Prosentase ketuntasan hasil belajar pada pra siklus .....	65
4.8	Nilai siklus 1.....	66
4.9	Prosentase ketuntasan hasil belajar pada siklus 1 .....	66
4.10	Nilai siklus 2.....	72
4.11	Prosentase ketuntasan hasil belajar pada siklus 2 .....	73
4.12	Perbandingan hasil rata-rata hasil belajar dari pra siklus sampai siklus 2 .....	73

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	hal
2.1 Gambar ranah pendidikan jasmani .....	9
2.2 Gerak dasar maju.....	25
2.3 Gerak dasar mundur .....	26
2.4 Gerak dasar melangkah ke kanan dan ke kiri.....	26
2.5 Gerak dasar melompat ke atas.....	27
2.6 Memukul bola dengan satu tangan.....	28
2.7 Memukul bola dengan dua tangan dari bawah.....	29
2.8 Memainkan bola dengan tangan di atas .....	31
2.9 Memainkan bola dengan satu tangan sambil melompat.....	32
2.10 Sikap penjagaan.....	33
2.11 Sikap passing bawah .....	34
2.12 Sikap passing atas.....	35
2.13 Sikap gerak spike .....	36
2.14 Sikap blocking.....	37
2.15 Sikap servis bawah dan servis atas.....	38
2.16 Rangkaian gerak passing bawah satu tangan sambil meluncur.....	40
2.17 Rangkaian gerak passing bawah satu tangan .....	40
2.18 Sikap passing bawah dengan cara searah jarum jam.....	45
2.19 Sikap passing atas satu orang berada di tengah.....	45
2.20 Pemanasan permainan lempar dan melambung bola menuju permainan volley fun games .....	46
2.21 Lapangan volley fun games.....	47
2.22 Cara bermain volley fun games.....	47
3.23 Prosedur penelitian tindakan kelas .....	51
4.24 Perbandingan hasil belajar pada pra siklus dan siklus I.....	65
4.25 perbandingan hasil belajar pada siklus I dan siklus II.....	71

4.26 perbandingan hasil belajar bola voli menggunakan passing pada pra siklus, siklus I dan siklus II .....	72
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi .....	80
2. Surat Ijin Penelitian .....	81
3. Data siswa Kelas IV SD Negeri Karangasem.....	82
4. Silabus .....	83
5. RPP dan Hasil Pembelajaran Kondisi Awal .....	84
6. RPP dan Hasil Pembelajaran pada Siklus I .....	92
7. RPP dan Hasil Pembelajaran pada Siklus II .....	100
8. Form Bimbingan Skripsi .....	108
9. Laporan Selesai Pembimbingan Skripsi .....	109
10. Surat Keterangan Telah Mengadakan Penelitian dari Sekolah.....	110
11. Foto Dokumentasi .....	111

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat di capai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu jenis mata pelajaran yang diberikan pada siswa dasar. Tujuan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah sebagai berikut.

Membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatannya melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak siswa dan berbagai aktivitas jasmani agar dapat :

1. Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis.
2. Terbentuknya sikap dan perilaku seperti; disiplin, kejujuran, kerjasama serta mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku.
3. Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat di pakai untuk mengisi waktu luang serta kebiasaan hidup sehat.
4. Tersalurnya hasrat untuk bergerak dan tercapainya gerakan yang benar.
5. Meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani, dan ketrampilan gerak dasar.

Berdasarkan tujuan pendidikan tersebut, terlihat bahwa bagi peserta didik untuk tingkat sekolah dasar, penekannya adalah penguasaan gerak-gerak dasar yang dimiliki oleh manusia, seperti penguasaan tubuh, koordinansi dan lain sebagainya. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang kondusif.

Permainan menjadi ciri khas dan bagian integral dari kebutuhan hidup manusia, sebab dalam permainan terkandung unsur-unsur gerak yang sangat berperan dalam meningkatkan ketrampilan dasar siswa, sehingga apabila permainan yang dilakukan oleh siswa itu terarah dan dilakukan dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan maka diperkirakan akan member perubahan yang positif terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar siswa. Salah satu ciri permainan yang disenangi oleh peserta didik pada usia sekolah dasar adalah permainan yang beregu yang beraneka ragam. Dari jumlah jenis permainan beregu salah satu yang sangat digemari peserta didik usia sekolah dasar adalah permainan bola besar yaitu permainan bola voli, permainan sepakbola, permainan bola basket.

Bedasarkan pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran permainan Bola Voli di sekolah penulis, untuk dapat mengetahui kekurangan proses pembelajaran secara rinci, penulis menginstropeksi terhadap pembelajaran dengan merefleksi diri, dan terdapat beberapa alasan dan kendala yang terjadi di dalam proses pembelajaran bola besar pada permainan bola voli bagi siswa kelas IV siswa Sekolah Dasar Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang diantaranya:

1. Penerapan metode yang belum tepat.

2. Belum tercapainya KKM.
3. Alat yang digunakan kurang memadai .
4. Siswa takut dengan permainan bola besar khususnya siswa putri.
5. Adanya data yang diperoleh dari siswa berjumlah 24 siswa belum mencapai KKM 75 sebanyak 16 siswa sama dengan 66,67 %.
6. Lapangan yang tersedia di Sekolah Dasar Karangasem 06 menggunakan lapangan cor yang sudah mulai rusak sehingga anak-anak takut apabila jatuh.
7. Kondisi fisik pada siswa kelas IV khususnya siswa putri yang memiliki fisik yang kecil mengurangi minat untuk melakukan aktifitas permainan bola besar menjadi menurun.

Tujuan-tujuan pendidikan tersebut adalah pengembangan seluruh potensi yang dimiliki siswa baik yang melibatkan aspek-aspek kognitif, afektif, psikomotor, maupun sosial dan KKM bisa tercapai. Permainan bola voli merupakan salah satu aktivitas fisik yang berada dalam kelompok aktivitas permainan dan olahraga. Kompetensi yang diharapkan tercapai oleh pembelajaran permainan bola voli di sekolah dasar, secara spesifik diwujudkan dalam bentuk indikator keberhasilan belajar sebagai berikut:

1. Melambungkan dan menangkap bola sambil bergerak.
2. Melempar dan menangkap bola sambil bergerak.
3. Memantul-mantulkan bola sambil bergerak.
4. Memvoli bola dengan satu dan dua tangan.
5. Melambungkan/memvoli bola dengan kontrol yang baik.
6. Melakukan passing (atas,bawah) dengan kontrol yang baik.



7. Melakukan servis bawah dengan kontrol yang baik.
8. Mengembangkan kerjasama tim dalam permainan.
9. Melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi.

Sehubungan dengan masalah itu terutama Passing, anak peserta didik perlu diajarkan macam-macam passing dan alasan dalam latar belakang masalah ini maka judul penelitian yang akan penulis ambil dengan judul sebagai berikut: Meningkatkan Hasil Belajar Pasing Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain Beregu Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang.

Dengan dilaksanakannya Penelitian Tindakan Kelas ini diharapkan pembelajaran Bola Voli melalui pendekatan bermain beregu yang lebih efektif, maka pembelajaran akan lebih menyenangkan, menarik, lebih rileks dan bisa menciptakan suasana kondusif tanpa menghilangkan inti dari pembelajaran bola voli yang sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang ada di kurikulum.

### **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan bermain secara beregu dalam permainan bola voli dapat meningkatkan passing pada siswa IV SD Negeri Karangasem 06 ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam Penelitian ini adalah untuk mengetahui dan meningkatkan hasil belajar passing bola voli melalui pendekatan bermain beregu pada siswa kelas

IV SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang tahun pelajaran 2012/2013.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini sebagai informasi kepada pihak-pihak yang berkepentingan dalam usaha untuk mengetahui dan meningkatkan hasil belajar pasing bola voli melalui pendekatan bermain beregu pada siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang tahun pelajaran 2012/2013.

#### **1.5 Sumber Pemecahan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis mencoba mencari sumber pemecahan masalah dalam penelitian ini, dengan metode pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik dan tingkat perkembangan siswa, yaitu meningkatkan hasil belajar pasing bola voli melalui pendekatan bermain beregu pada siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang tahun pelajaran 2012/2013.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pendidikan Jasmani**

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

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan upaya agar dapat mengaktualisasikan seluruh potensi manusia dalam aktivitasnya berupa sikap, tindakan dan karya yang di beri berbentuk isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.

Selain itu pendidikan jasmani dapat juga diartikan pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.

Menurut Toto Subroto (2007:1.15) bahwa “Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melauai aktivitas jasmani, permainan dan atau cabang olahraga yang terpilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan.” Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencangkup aspek fisik, tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk memperkaya perbendaharaan gerak dasar anak, sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya.

### **2.1.2 Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Peran Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional – spiritual – dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan individu yang seimbang.

Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerja sama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsure fisik, mental intelektual, emosi dan sosial yang bersifat

praktek. Aktivitas belajar yang diberikan dalam pembelajaran harus mendapatkan sentuhan-sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena inti pembelajaran pendidikan jasmani adalah gerak insan dalam rangka pembentukan dan pengembangan. Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

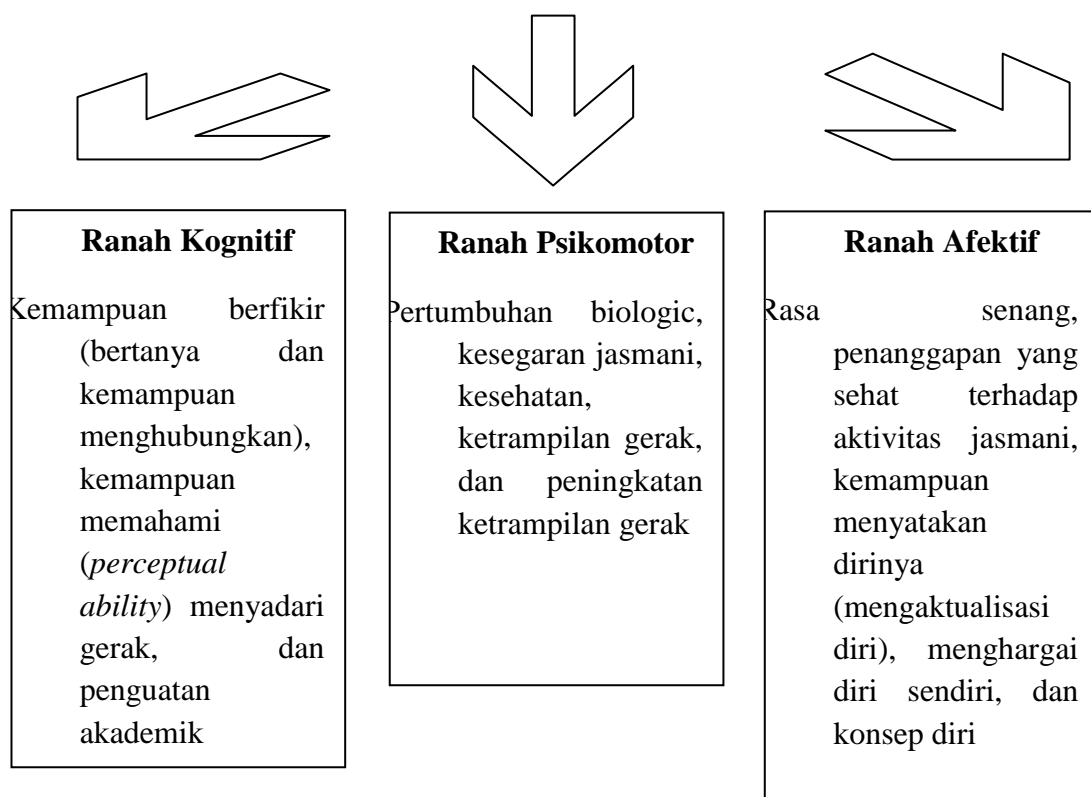
Berdasarkan uraian tersebut dapat digambarkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan dengan menggunakan gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dalam rangka meningkatkan ketrampilan motorik dan mengembangkan sikap, nilai-nilai sosial, emosional dan intelektual peserta didik. Pendidikan Jasmani banyak memberikan arti positif bagi perkembangan kemampuan anak, khususnya dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya. Pendidikan Jasmani juga dapat dikatakan sebagai proses belajar gerak dan belajar melalui aktivitas gerak.

Artinya bahwa Pendidikan Jasmani dituangkan dalam bentuk aktivitas gerak berupa permainan maupun olahraga. Kegiatan pendidikan jasmani dapat dilakukan pada jam pelajaran sekolah (intrakurikuler). Pendidikan Jasmani penting dilakukan karena di antaranya dapat memenuhi kebutuhan anak akan gerak, mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, menanamkan

dasar ketrampilan dan merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental, maupun emosional.

### 2.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah pergaulan dunia gerak dan penghayatan jasmani. Juga dikatakan bahwa guru pendidikan jasmani mencoba mencapai tujuannya dengan mengajarkan dan memajukan aktivitas-aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan jasmani yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional. Dalam bentuk bagan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1. Ranah Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan sumber daya manusia. Pada tataran individu, pendidikan jasmani dapat mengembangkan pola hidup sehat, mengurangi tekanan atau stress, meningkatkan kinerja, meningkatkan daya saing, dan membentuk sikap dan perilaku yang prososial.

Tujuan pendidikan jasmani yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik aspek fisik, mental, sosial dan emosional.

Selain itu tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan Jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
5. Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti : permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).

6. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
7. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

## **2.2 Belajar**

Dalam kehidupan sehari-hari, kata “belajar” sering kita dengar bahkan sering kita ucapkan. Akan tetapi masih banyak orang yang belum memahami apa yang di maksud dengan belajar atau bagaimana proses belajar terjadi.

Secara tradisional, belajar itu adalah usaha untuk menambah atau mengumpulkan sejumlah pengetahuan. Sedangkan menurut pendapat yang lebih modern, menganggap belajar sebagai “ a change in behavior” atau perubahan perilaku yang baru sehingga dengan perilaku tersebut dapat mengadakan penyesuaian dan pertimbangan dengan tuntutan-tuntutan hidupnya. Secara fisiologi proses belajar seseorang tergantung pada kesempurnaan panca indra yang dimilikinya.

Melalui panca indera yang dimilikinya akan menghubungkan orang tersebut dengan dunia luar melalui susunan urat syaraf yang sangat kompleks dan berfungsi dengan kecermatan yang sangat menakjubkan. Tugas utama peserta



didik di sekolah adalah belajar, untuk terjadinya proses belajar mereka harus di bantu dalam rangka mengembangkan potensi yang dimilikinya.

### **2.3 Strategi Belajar Mengajar**

Secara umum strategi mempunyai pengertian suatu garis-garis besar haluan untuk bertindak dalam usaha mencapai sasaran yang telah ditentukan. Dihubungkan dengan belajar mengajar, strategi biasa diartikan sebagai pola-pola umum kegiatan guru anak didik dalam perwujudan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang telah digariskan.

Ada empat strategi dasar dalam belajar mengajar yang meliputi hal-hal berikut :

- a) Mengidentifikasi serta menetapkan spesifikasi dan kualifikasi perubahan tingkah laku dan kepribadian anak didik sebagaimana yang diharapkan.
- b) Memilih sistem pendekatan belajar mengajar berdasarkan aspirasi dan pandangan hidup masyarakat.
- c) Memilih dan menetapkan *prosedur, metode, dan tehnik* belajar mengajar yang dianggap paling tepat dan efektif sehingga dapat dijadikan pegangan oleh guru dalam menunaikan kegiatan mengajarnya.
- d) Menetapkan norma-norma dan batas minimal keberhasilan atau kriteria serta standar keberhasilan sehingga dapat dijadikan pedoman oleh guru dalam melakukan evaluasi hasil kegiatan belajar mengajar yang selanjutnya akan dijadikan umpan balik buat penyempurnaan sistem instruksional yang bersangkutan secara keseluruhan.

Strategi belajar mengajar merupakan suatu prosedur memilih, menetapkan, dan memadukan kegiatan-kegiatan dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran. Penyusunan suatu strategi merupakan kegiatan awal dari seluruh proses belajar mengajar. Strategi mempunyai pengaruh yang besar terhadap hasil belajar siswa yang bersangkutan, bahkan sangat menentukan. Oleh sebab itu seorang guru jika ingin tercapai tujuan pembelajarannya, maka di tuntut untuk memiliki pengetahuan dan ketrampilan dalam menyusun strategi belajar mengajar.

Mengajarkan sejumlah kegiatan belajar merupakan upaya pokok dalam mewujudkan pendidikan jasmani untuk mencapai tujuannya. Bagaimana memilih dan menetapkan berbagai kegiatan mengajar sedangkan kegiatan belajar merupakan bidang garapan dari strategi belajar mengajar. Strategi belajar mengajar akan menghasilkan proses belajar mengajar yang lebih menekankan pada perubahan-perubahan. Pada dasarnya, perubahn-perubahan tersebut menuju kepada peningkatan kemampuan dan kondisi fisik, perkembangan mental dan sosial anak didik melalui kegiatan anak seutuhnya.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, yang penting adalah memaksimalkan partisipasi dari semua siswa. Partisipasi siswa dapat terjadi bila atmosfer belajar menggairahkan dan keadaan lingkungan belajar mendukung, maksudnya siswa merasa aman, merasa diakui dan berharga di kelasnya. Semua kemampuan siswa diakui oleh gurunya, penampilan guru sangat hangat dan bersahabat, tidak menimbulkan rasa takut, tegang, atau resah. Untuk mencapai suasana tersebut, guru pendidikan jasmani harus memahami tugasnya dan menguasai ketrampilan dalam menerapkan strategi belajar mengajar yang tepat.

## 2.4 Bermain

Permainan merupakan cabang olahraga yang kita gunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan. Tiap kali kita menggunakan suatu alat pasti kita mengharapkan kegunaan alat itu dalam usaha kita untuk mencapai tujuan. Orang biasanya mengalahkan bermain adalah bergerak sambil bersenang-senang. Dalam pengertian permainan termasuk bergerak.

Jadi permainan selalu diiringi oleh gerakan. Bukan hanya gerakan jasmani saja, tetapi gerakan (getaran) jiwa juga. Para tokoh tidak puas dengan pengertian permainan seperti dikatakan di atas. Banyak konsep tentang permainan dikemukakan oleh beberapa tokoh, diantaranya:

- a. John Dewey, seorang tokoh filosof pendidikan, mengakui pentingnya bermain dalam kehidupan ini, ia berpendapat bahwa bermain adalah suatu pandangan atau suatu sikap hidup yang dapat dilakukan dalam segala situasi
- b. Josph Lee, sebagai *Father of Playgrounds* melihat bermain merupakan suatu factor yang mempengaruhi perkembangan tiap individu
- c. Lawrence Jacks, seorang pendidik dan pengarang dari Inggris mengutarakan, bahwa kepentingan bermain juga terletak pada sifat atau unsure perangsang terhadap keinginan belajar atau pendidikan

Bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan anak-anak bermain di daerah sekelilingnya dan dengan barang dalam daerah itu. Dengan jalan demikian anak-anak mengenal akan tabiat dan sifat-sifat lain daerah dan barang-barang itu. Mula-mula bayi bermain dengan bagian badan sendiri, kemudian dengan barang-barang yang dijumpainya dan diberikan kepadanya.

Anak-anak menjadi tahu dan biasa dengan bentuk, berat, dan rasa barang-barang itu. Anak-anak yang sedang bermain boleh dikatakan keluar dari dunia lingkungan hidup sekelilingnya, mereka hidup dalam alam fantasi. Ia lupa bahwa diselilingnya ada dunia (dunia yang sungguh-sungguh) lain dari dunia yang dialaminya (dunia fantasi). Makin tua si pemain, makin ada kesadaran akan adanya dua macam dunia (permainan dan yang biasa).

Waktu kita (dewasa) bermain sandiwara umpunya kita insaf akan kenyataan bahwa sesuatu yang kita perbuat itu adalah fantasi belaka. Bahkan mungkin sekali kita lebih insaf akan hal itu dan pada para penonton. Sehingga pada umumnya guru yang memberikan pelajaran bermain sandiwara itu mudah untuk menyesuaikan itu mudah untuk menyesuaikan diri dengan jiwa anak-anak yang diajar.

#### Teori Permainan

- a. Teori kelebihan tenaga dari Herbert Spencer, isinya mengatakan bahwa tenaga yang berlebihan yang ada pada anak itu menurut jalan keluar dan dapat disalurkan dalam permainan. Lebih-lebih bagi pemuda-pemuda yang kurang mendapat kesempatan untuk mengeluarkan atau melayani hasrat Bergeraknya
- b. Teori rekreasi dari Schaller dan Lazarus. Teori ini mengemukakan bahwa permainan itu adalah keasyikkan yang bukan dalam bentuk bekerja dan bermaksud untuk bersenang-senang serta istirahat. Permainan dilakukan orang setelah lelah bekerja dan bermaksud menyegarkan kembali jiwa dan raganya

- c. Teori Atavisme dari Stanley Hall, menerangkan bahwa permainan anak itu adalah ulangan daripada kehidupan nenek moyangnya. Teori ini boleh dikatakan sesuai dengan pendapat Haeckel, yang mengatakan bahwa menurut hukum dasar biogenese tiap-tiap anak itu mengulangi perbuatan-perbuatan nenek moyangnya. Memang dalam perkembangan permainan anak itu nampak ada permainan sebagai pemburu sebagai petani, sebagai pedagang, permainan membuat rumah, jalan-jalan dan sebagainya. Tetapi hal ini disebabkan oleh jiwa anak itu, yang mewarisi dari jiwa nenek moyangnya atau karena jalan pikiran anak itu sejalan dengan manusia sederhana (primitive), hal itu sukar dikatakan dengan pasti
- d. Teori persiapan atau latihan dari Groos, yang pokok isinya memandang bermain itu sebagai latihan manusia belum dewasa untuk menyiapkan beberapa fungsi-fungsi bagi keperluan hidup.
- e. Teori Katarsis dari Aristoteles memandang permainan itu sebagai saluran untuk menyalurkan segala emosi yang tertahan dan menyalurkan perasaan yang tidak dapat dinyatakan ke arah yang baik
- f. Teori Fantasi (Fiksi) dari Claparede, berpendapat bahwa anak itu bermain Karena dalam hidupnya sehari-hari ia tidak mendapat kepuasan, sehingga ia melarikan diri ke alam fantasi di dalam permainannya, tempat ia dapat melepaskan segala kehendak dan kemauannya, dapat menjadi raja yang berkuasa dan sebagainya
- g. Teori relaksasi dari Patrick, bahwa bermain adalah menyenangkan dan dilakukan karena ingin bermain. Bermain adalah cara untuk melepaskan diri

dari segala beban kehidupan dan segala macam paksaan. Bermain menimbulkan kepuasan, menghilangkan ketegangan dan tekanan yang ada pada diri pribadi

#### **2.4.1 Manfaat Permainan**

a. Dipandang dari sudut kesehatan

Tiap-tiap manusia mempunyai naluri untuk bergerak. Lebih-lebih pada anak-anak naluri untuk bergerak itu besar sekali. Gerakan itu sangat berguna untuk fungsi-fungsi rohani dan jasmani.

Bergerak adalah sama pentingnya dengan makan, minum dan tidur. Melarang anak bergerak berarti menahan, merintangai pertumbuhan rohani dan jasmaninya. Bergerak dalam permainan yang dijalankan dalam suasana gembira mempunyai pengaruh baik sekali bagi organ-organ dalam yang mendorong pertumbuhan. Oleh karena itu, maka suasana gembira dalam latihan-latihan dan permainan-permainan harus selalu diusahakan oleh guru.

Dalam permainan, anak banyak sekali bergerak, suatu hal yang mempunyai pengaruh baik terhadap peredaran darah dan pernafasan. Luas pernafasan diperbesar, ruang dada diperbesar ke seluruh jurusan, dan paru-paru berfungsi lebih baik. Semua alat-alat pernafasan menjadi terlatih. Jantung pun menjadi lebih kuat memompa darah yang diperlukan di seluruh tubuh. Karena latihan-latihan tersebut, maka organ-organ tubuh kita berfungsi lebih baik dan pada gilirannya akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan

b. Dipandang dari sudut Pendidikan

Ahli-ahli pendidikan seperti Gutsmuths, Montessori dan Frobel menganjurkan, supaya permainan itu menjadi alat pendidikan yang utama, untuk menuntun pertumbuhan jasmani dan rohani. Umumnya anak-anak bermain dalam suasana jiwa bebas, lepas dari segala rintangan dan tekanan. Mereka seakan-akan mencerminkan jiwa mereka kepada kita, sehingga mudah bagi kita untuk mengetahui tabiat tiap anak. Maka para ahli pendidikan mengatakan bahwa anak yang sedang bermain adalah sebagai buku terbuka, yang mudah terbaca

Dalam permainan anak-anak itu seorang berhadapan dengan seorang atau seorang berhadapan dengan kelompok. Dalam permainan seorang lawan seorang anak itu belajar memberi dan menerima. Belajar mengukur kekuatan atau kecakapan sendiri dengan kekuatan/kecakapan orang lain, belajar bergaul dengan orang lain. Dalam permainan kelompok lawan kelompok akan timbul rasa persatuan, kerja sama karena serasa senasib sepenanggungan antara sesama kelompok, rasa tanggung jawab terhadap orang lain, menjunjung tinggi hak-hak orang lain, kerja sama untuk tujuan bersama, menyampaikan kepentingan pribadi untuk kepentingan orang banyak.

c. Dipandang dari sudut perkembangan pribadi

Bermain merupakan peristiwa hidup sangat digemari oleh anak-anak maupun orang dewasa. Melalui bermacam-macam kegiatan yang ada dalam olahraga permainan di sekolah, banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian yang dapat dikembangkan, misalnya: keseimbangan, kecepatan proses berpikir, daya konsentrasi keakraban bergaul, kepemimpinan dan masih banyak lagi.

Fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian sangat mungkin dikembangkan melalui kegiatan-kegiatan bermain. Hal ini disebabkan oleh karena didalam bermain banyak kejadian-kejadian yang melibatkan keaktifkan kejiwaan dan kepribadian masing-masing peserta.

Setiap peserta dalam suatu kegiatan bermain selalu dituntut untuk bertingkah laku seperti apa yang dikehendaki oleh kehidupan di masyarakat sosialnya misalnya: kalau dalam kehidupan bermasyarakat dituntut adanya kejujuran, kerjasama, patuh pada makna atau ketentuan-ketentuan lain yang telah disepakati bersama maka dalam kegiatan-kegiatan bermain pada setiap pelakunya juga dituntut untuk memiliki kejujuran dapat kerjasama yang baik, sportif, tunduk pada peraturan-peraturan permainan yang telah digariskan.

Begitu pula kalau dalam kehidupan sehari-hari kita dituntut untuk selalu mematuhi etika hidup bersama, maka dalam bermain ada tuntutan yang serupa dengan masalah etika tadi, yaitu pada setiap peserta dalam suatu permainan juga ada keharusan untuk mematuhi etika-etika yang ada dalam masing-masing permainan yang dilakukan tadi. Berdasarkan pada kenyataan-kenyataan seperti di atas tidak berlebihan kalau dikatakan bahwa melalui kegiatan-kegiatan yang ada dalam permainan di sekolah banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan sifat-sifat kepribadian yang dapat ditanamkan dan dikembangkan sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh kehidupan bersama dalam masyarakat.



## **2.5 Permainan Bola Voli**

### **2.5.1 Pengertian Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan, dan libero. Permainan bola voli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara passing yang diakhiri dengan smash pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu (Muhyi, 2013).

Kemenangan dalam permainan bola voli ditentukan berdasarkan hasil perhitungan 0-25, tim yang mencapai skor 25 terlebih dahulu maka tim tersebut yang menjadi pemenang untuk satu kali permainan, biasanya ditentukan tidak hanya sekali permainan namun untuk meraih kemenangan secara keseluruhan adalah tiga kali kemenangan secara berturut-turut. Untuk formasi pemain di lapangan adalah 3 orang pemain ada di wilayah serang yakni berdekatan dengan net dan 3 orang pemain berada di kotak bertahan di belakang garis serang.

### **2.5.2 Karakteristik Permainan Bola Voli**

Karakteristik permainan bola voli sangat membutuhkan komponen biomotorik seperti kekuatan (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*). Beberapa komponen tersebut harus dimiliki oleh para pemain karena dalam permainan bola voli lebih cenderung berlangsung dalam tempo yang cepat.

Dalam permainan bola voli, fisik yang kuat tidak terlepas dari peran komponen biomotorik yakni unsure kecepatan, kekuatan, kelincahan, waktu

reaksi, dan keseimbangan. Namun pemain bola voli mempunyai fisik kuat saja tidak cukup, harus di dukung dengan teknik memukul bola (*hit the ball*), teknik menghadang pukulan dan teknik passing serta teknik melakukan servis.

Pada permainan bola saat ini dukungan mental yang kuat memiliki peran strategis, karena tantangan masing-masing pemain tidak hanya pada fisik saja namun psikologis atau mental, artinya tidak mudah putus asa, penuh semangat dan kompak, kepribadian pemain sangat menentukan untuk meraih prestasi, sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Maksum dalam buku permainan bola voli (Surabaya: Graha Pustaka Media Utama, 2013), p. 4). Fisik, mental, dan teknik yang kuat masih belum maksimal tanpa di dukung oleh strategi perorangan dan strategi tim yang bagus dari pihak pelatih. Untuk menjadi pemain yang berkualitas tinggi dalam permainan bola voli diperlukan penguasaan teknik ketrampilan bagus, dan di dukung dengan program latihan yang berkelanjutan dan menyeluruh.

### **2.5.3 Peraturan Bola Voli**

Dalam permainan bola voli terdapat peraturan permainan diantaranya:

1. Setiap memenangkan suatu reli memperoleh 1 (satu) angka (point), apabila regu penerima memenangkan reli akan memperoleh 1 (satu) angka dan mendapat giliran servis, akan melakukan pergeseran (rotasi) satu posisi searah jarum jam
2. Pelatih boleh memberikan instruksi kepada pemain didalam lapangan (walaupun bola dalam permainan) sambil berdiri ataupun berjalan di daerah

bebas, di depan bangku cadangan sampai daerah pemanasan dengan tidak mengganggu jalannya pertandingan

3. Memenangkan satu set

Suatu set (kecuali set ke V) dimenangkan oleh satu regu yang lebih dahulu mendapatkan angka 25 dengan minimal selisih 2 (dua) angka. Dalam kedudukan angka 24-24; permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26 – 24, 27 – 25 dst)

4. Dalam kedudukan set 2 – 2 , maka set penentuan (set ke V) dimainkan hingga angka 15 dengan selisih minimal 2 (dua) angka (16 – 14, 18 – 16 dst)

5. Apabila satu regu menolak untuk bermain setelah dipanggil untuk melaksanakan pertandingan, maka regu tersebut dinyatakan kalah 0 – 3 dan 0 – 25 untuk setiap set

6. Pergantian terpaksa (istimewa)

Pada waktu terjadinya pergantian istimewa karena cedera (kecuali libero) dapat di ganti oleh setiap[ pemain yang tidak bermain. Pemain yang cedera tersebut tidak boleh bermain kembali selama pertandingan tersebut

7. Pergantian tidak sah

Regu itu dikenakan sangsi (hukuman) dengan kehilangan reli (regu lawan mendapat tambahan angka dan berhak melakukan servis)

8. Penyeberangan ke dalam daerah lawan baik telapak kaki maupun telapak tangan selama masih kontak dengan garis tengah diperbolehkan

9. Sentuhan terhadap net bukan suatu kesalahan, kecuali pemain tersebut menyentuh pada saat berusaha memainkan bola atau dengan sengaja memegang net
10. Pelaku servis harus melakukan servis sebelum 8 detik setelah wasit I membunyikan peluit tanda dimulai servis
11. Time Out dan Technical Time Out  
Pada set I – IV, terdapat 2 (dua) kali *technical time out* masing-masing 90/detik. Hal ini secara otomatis diberikan bila salah satu regu lebih dahulu mendapat angka 8 dan 16
12. Perselangan waktu antara set kurang dari 3 menit  
Khususnya untuk pertandingan resmi FIVB atau PBVSI, antara set I dan set III diberikan perselangan waktu 10 menit

#### **2.5.4 Gerak Dasar Permainan Bola Voli**

Gerak dasar dalam permainan bola voli adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kegiatan bermain bola voli baik yang berkaitan dengan aktivitas pada saat memainkan bola maupun pada saat tanpa memainkan bola. Gerak dasar itu mencakup keterampilan lokomotor dan keterampilan manipulative.

Yang dimaksud dengan keterampilan lokomotor adalah kemampuan seseorang untuk bergerak atau memindahkan titik berat badan dan posisi badannya dari satu tempat ke tempat yang lainnya. Keterampilan itu mencakup gerakan melompat ke arah tegak, terutama dengan bertumpu pada dua kaki, dan keterampilan berjalan atau berlari beberapa langkah untuk mengambil posisi yang baik agar bola dapat dimainkan dengan baik sesuai dengan tujuan yang

dikehendaki oleh pemain. Gerakan ini termasuk dalam langkah-langkah khas atau “foot work” untuk bermain bola voli.

Keterampilan manipulative, terutama menggunakan satu tangan atau dua tangan yang disatukan merupakan kemampuan pokok dalam bermain bola voli. Hal ini sesuai dengan karakteristik utama bermain bola voli yaitu bola dipukul dengan satu pukulan oleh tangan atau disentuh oleh bagian tubuh lainnya (misalnya kepala, kaki), sebelum bola menyentuh permukaan lapangan. Karena itu, permainan bola voli tergolong permainan yang membutuhkan kemampuan pemain untuk memusatkan perhatian pada satu obyek yang dimainkan bersama, yakni bola.

Sehubungan dengan hal itu, permainan ini juga membutuhkan kemampuan untuk mempersepsi bola, mencakup arahnya, ketinggiannya, dan kecepatannya, untuk kemudian dipukul. Berdasarkan persepsi terhadap bentuk stimulus maka disiapkan respons yang sesuai sehingga cocok diterapkan konsep perception-action. Bola dapat dimainkan dengan cara memantulkan atau memukul hanya satu kali oleh satu tangan, dua tangan menjadi satu, ataupun dua tangan membuka, bahkan kini bola dapat dimainkan oleh seluruh anggota tubuh.

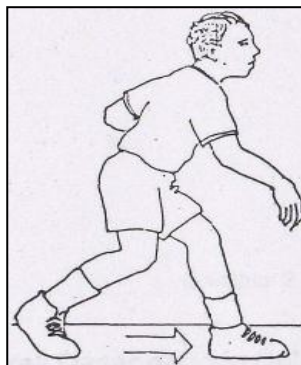
#### a) Gerak dasar tanpa bola

Gerak dasar lokomotor yang menjadi landasan bagi pelaksanaan teknik dasar bola voli mencakup:

1. Gerak dasar bergerak maju
2. Gerak dasar bergerak mundur
3. Gerak dasar bergerak samping kiri

4. Gerak dasar bergerak samping kanan
5. Gerak dasar melompat

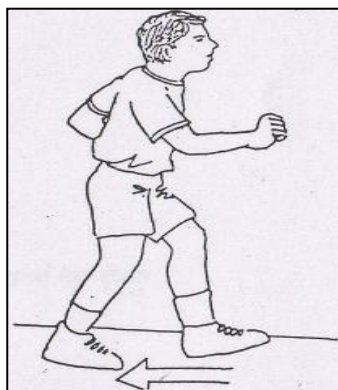
Gerak dasar maju adalah perpindahan posisi badan ke depan, beberapa langkah, dengan kecepatan yang selaras dengan kecepatan bola berdasarkan persepsi pemain. Makin cepat bola bergerak, semakin cepat gerakan itu dilaksanakan. Gerakan itu dilakukan sebagai Persiapan untuk melaksanakan sikap dasar agar dapat memainkan bola dengan baik, yaitu memvoli bola ke arah yang tepat. Misalnya, memvoli bola untuk diteruskan kepada pemain berikutnya, baik untuk tujuan sekedar untuk menghidupkan bola agar tidak mati maupun untuk maksud mengumpan bola guna diteruskan dengan pukulan menyerang dengan teknik smes atau “spike”.



Gambar 2.2 Gerak dasar maju  
Sumber Bola voli, 2000:19

Sebagai lawan dari gerak maju adalah gerakan mundur. Sama halnya dengan gerakan maju, gerakan ini dilakukan dengan maksud untuk memperoleh posisi badan yang tepat untuk menerima atau memainkan bola. Gerakannya tidak dalam bentuk gerak lari yang sesungguhnya, melainkan gerak langkah khas dalam

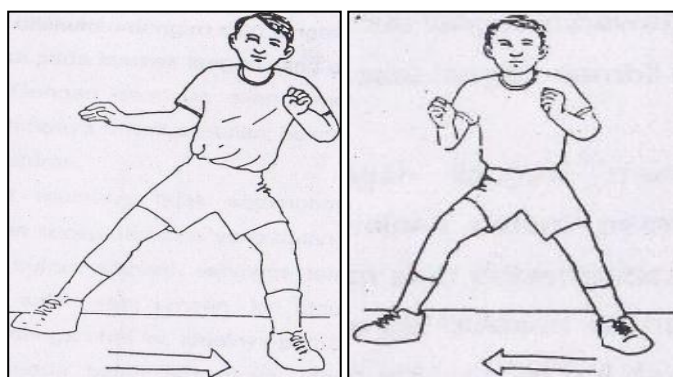
bola voli yang kemudian memungkinkan terbentuk sikap dasar atau stance untuk menerima bola dan bola dapat di pukul dengan sebaik-baiknya.



Gambar 2.3 Gerak dasar mundur

Sumber Bola voli, 2000:19

Gerakan semacam itu juga dilakukan ke kiri atau ke kanan, atau ke arah samping yang dilakukan dengan menggeserkan kaki kanan, disusul kaki kiri, atau sebaiknya kaki kiri di susul dengan kaki kanan. Kecepatannya juga dipengaruhi oleh persepsi pemain terhadap arah dan kecepatan bola. Karena bola dimainkan tangan dengan tujuan dipukul keras ke arah lapangan lawan, dari atas ke bawah, melewati atas jarring yang menjadi pembatas dan sekaligus perintang, maka keterampilan dasar melompat ke arah tegak (vertical) menjadi keterampilan pokok yang didukung oleh kekuatan dan power, di samping koordinasi.



Gambar 2.4 Gerak dasar melangkah ke kanan dan ke kiri  
Sumber Bola voli, 2000:19-20

Itulah sebabnya, pemain yang memiliki tinggi badan yang melebihi pemain lawannya memperoleh keuntungan, karena dia akan unggul dalam hal mencapai ketinggian lompatan, terutama untuk melakukan pukulan menyerang dengan kuat dan cepat.

Keterampilan dasar melompat itu sangat dominan dilakukan di daerah dekat dan sepanjang jaring. Bahkan dalam permainan bola voli modern, servis (pukulan pertama untuk membuka permainan) juga dilakukan oleh pemain dengan melambung bola tinggi-tinggi, dan kemudian ia melompat seperti teknik dasar melakukan serangan dengan teknik smes atau spike.



Gambar 2.5 Gerak dasar melompat ke atas

Sumber Bola voli, 2000:21

#### b) Gerak dasar dengan bola

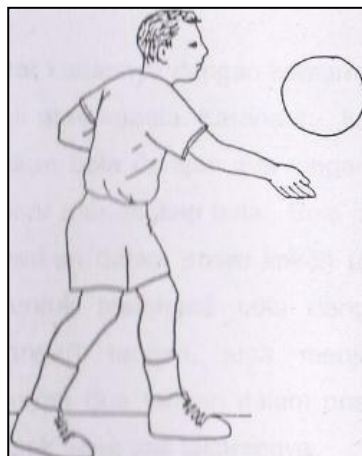
Gerak dasar tanpa bola dan dengan bola, pada dasarnya merupakan satu kesatuan, dalam satu rangkaian. Gerak dasar tanpa bola dilaksanakan sebagai persiapan untuk melaksanakan gerak dasar dengan bola. Gerak dasar dengan bola meliputi:

1. Memainkan bola dengan satu tangan
2. Memainkan bola dengan dua tangan di atas



3. Memainkan bola dengan dua tangan di bawah
4. Memainkan bola dengan satu tangan sambil melompat

Memukul bola dengan tangan merupakan bentuk keterampilan manipulative yang paling dominan dalam permainan bola voli. Pukulan itu dilakukan hanya sekali dalam satu kesempatan, sebelum diselingi kesempatan bagi pemain lainnya. Karena itu, pukulan itu harus dilaksanakan dengan baik, di lihat dari arahnya, demikian pula dalam hal daya yang dikerahkan. Pukulan itu dapat dilakukan dengan satu tangan, dan bola memantul satu kali. Perkenaan bola bisa pada telapak tangan yang digenggam atau mengenai lengan bagian bawah. Dengan demikian akan tampak aksi memukul untuk menjamin pukulan itu sah hanya sekali pantulan, bukan pantulan berganda yang di anggap melanggar peraturan.



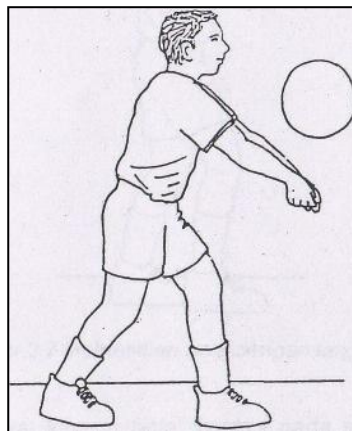
Gambar 2.6 Memukul bola dengan satu tangan

Sumber Bola voli, 2000:22

Gerakan tersebut memang tidak sepenuhnya dikatakan memukul, bergantung pada arah dan kecepatan bola yang datang. Yang jelas adalah bola itu memang dimainkan, bukan ditahan, sehingga tampak bola itu memantul. Yang

digunakan adalah salah satu tangan, kiri atau kanan, sesuai dengan kebutuhan. Sehubungan dengan hal ini, idealnya pemain sudah diajarkan untuk mampu menggunakan kedua belah tangannya, jadi tidak hanya memakai tangan yang dominan.

Boleh juga dapat dimainkan dengan kedua tangan yang disatukan, sehingga terbentuk sebuah bidang pemukul atau tempat bola memantul. Penyatuan kedua tangan itu dilakukan dengan menjamin hanya terjadi pantulan, untuk mencegah pantulan berganda. Keterampilan dasar ini, seperti dengan menggunakan satu tangan, diupayakan dalam posisi yakni tangan itu mengenai bagian bawah bola agar terjadi teknik memvoli. Dengan demikian bola melayang mengikuti arah parabola dalam kecepatan yang sesuai dengan kebutuhan.



Gambar 2.7 Memukul bola dengan dua tangan dari bawah  
Sumber Bola voli, 2000:23

Pelaksanaan kemampuan dasar itu membutuhkan pembiasaan melalui latihan berulang-ulang, sampai dapat dilakukan secara otomatis. Penguasaannya

memerlukan rangkaian orientasi pelaksanaan tugas gerak yang mencakup beberapa hal:

1. Pemain memukul bola dalam posisi kedua kakinya bertumpu pada lantai permainan dalam sikap dasar yang labil.
2. Kedua lututnya agak dibengkokkan dan kedua kaki sedikit dibuka. Salah satu kaki maju seorang ke depan

Orientasi pengenalaran, kemampuan dasar itu terkait dengan penguasaan keterampilan manipulative lainnya yaitu melempar dan menangkap bola. Bagi siswa yang masih muda usianya , terlebih di SD misalnya, maka orientasi pengenalan itu memerlukan waktu dengan catatan, sekuen dari tugas ajar dan tugas latihan itu di tata dari yang mudah ke sukar.

Bola juga dimainkan dengan dua tangan di atas kepala, tepatnya dengan jari-jari kedua telapak tangan. Bagian dalam jari-jari digunakan untuk memainkan bola. Bagi siswa yang masih muda usianya, kemampuan dasar ini merupakan masalah pokok. Rasa takut jari-jarinya tidak kuat untuk memainkan bola yang dirasakannya cukup berat, menjadi pengambat untuk melakukan tugas ajar berulang kali.

Kemampuan ini sangat dekat kaitannya dengan kemampuan menangkap bola dalam posisi kedua tangan di atas kepala. Karena itu, kemampuan dasar dominan, sebelum dapat memainkan bola dengan dua tangan dalam posisi di atas kepala ialah keterampilan dasar menangkap bola. Bola ditangkap dengan jari-jari kedua tangan yang disebarkan dalam posisi kokokh untuk menyambut bola. Selain itu, keterampilan untuk melempar bola dengan jari-jari dan memanfaatkan

pecutan pergelangan tangan, juga menjadi dasar bagi kemampuan memainkan bola dengan dua tangan dalam posisi di atas. Bola memantulkan pada jari-jari dengan impak yang pas takarannya.

Memainkan bola dengan satu tangan sambil meloncat merupakan kemampuan yang lebih maju. Untuk itu dibutuhkan kemampuan untuk menetapkan timing yang tepat dan koordinasi tangan dan anggota badan lainnya pada saat di udara, karena bola dipukul pada saat pemain mencapai puncak ketinggian lompatannya, bukan pada saat tubuhnya sudah turun.

Dengan melompat ke arah tegak, sesuai dengan ketinggian bola yang diinginkan, pemain mejangkaukan tangannya ke atas, sambil memperhatikan kapan saat yang tepat untuk memukul bola. Karena itu, kemampuan dasar tanpa bola berupa kemampuan melompat perlu diajarkan dan dilatih sebanyak mungkin. Aneka variasi tugas gerak dibiasakan untuk menguasai keterampilan melompat ke arah tegak ini.

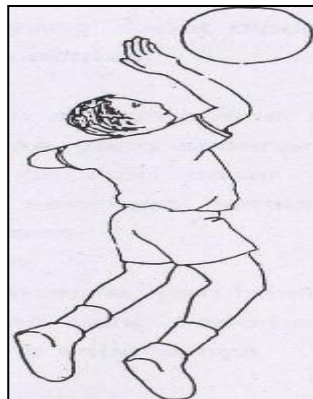


Gambar 2.8 Memainkan bola dengan tangan di atas

Sumber Bola voli, 2000:25

Keterampilan ini dipengaruhi kemampuan untuk melakukan gerakan eksplosif yang didukung oleh power tungkai, namun di bantu oleh ayunan kedua lengan yang kuat ke atas. Kelemahan pemain pemula yaitu arah lompatannya bukan ke atas, tetapi ke depan.

Dengan merujuk kepada teori perception-action, maka pembelajaran bola voli memerlukan penguasaan dan pengayaan keterampilan gerak dasar. Tata urutan penyaji tugas ajar perlu direncanakan, sehingga penguasaan keterampilan itu terbangun dalam susunan yang logis; penguasaan keterampilan berikutnya banyak dibantu dan didukung oleh keterampilan sebelumnya.



Gambar 2.9 Memainkan bola dengan satu tangan sambil melompat

Sumber Bola voli, 2000:26

Sehubung dengan hal itu, maka kemampuan dasar tanpa bola merupakan dasar untuk dapat melakukan keterampilan memainkan bola. Keduanya memang sangat erat kaitannya, yang secara keseluruhan bertumpu pada keterampilan lokomotor dan keterampilan manipulatif.

### **2.5.5 Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

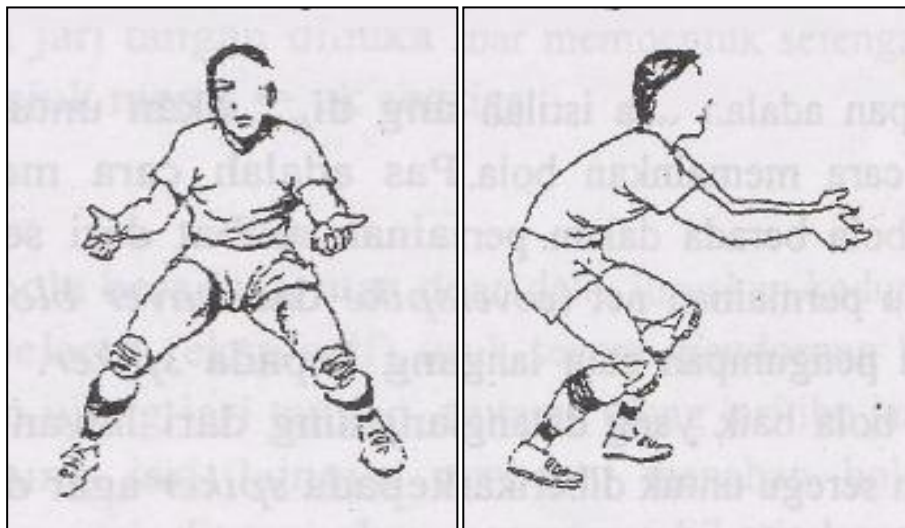
Bola Voli adalah suatu bentuk permainan yang dimainkan dua regu berjumlah 6 orang dengan tujuan mematikan bola di daerah lawan. Teknik adalah

suatu prose membuktikan dalam praktek dengan sebaik mungkin dalam cabang bola voli.

Menurut Subroto,toto (2008:2.18) Untuk dapat melaksanakn seluruh ketrampilan dasar bermain bola voli, minimal pemain memiliki enam ketrampilan tehnik, yaitu:

**a) Sikap penjagaan dan cara bergerak dan cara bergerak ke arah bola.**

Menurut Subroto,toto (2008:2.19) *Sikap penjagaan* dalam permainan bola voli di bagi ke dalam tiga macam sikap penjagaan, yaitu sikap penjagaan tegak, menengah, dan rendah. Sikap penjagaan tegak digunakan pada saat istirahat atau pada saat bola mati. Siakp penjagaan menengah digunakan untuk menghadapi servis lawan, dan saat teman seregu melakukan pas dan umpan. Sikap penjagaan rendah digunakan untuk menghadapi serangan atau spike lawan, dan saat menutup daerah yang ditinggalkan oleh spiker waktu melakukan spike.



Gambar 2.10 Sikap Penjagaan  
Sumber Permainan Besar, 2008:2.19

### b) Passing dan umpan.

*Passing* dan *umpan* adalah dua istilah yang digunakan untuk memberikan label pada dua cara memainkan bola. *Passing* adalah cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat dari serangan lawan, servis lawan atau permainan net (*cover spike* dan *cover block*). *Umpan* adalah cara memainkan bola baik yang datang langsung dari lawan maupun yang datang dari teman seregu untuk diberikan kepada *spiker* atau *smash* ke bidang lawan. Teknik *passing* dan *umpan* hampir sama, yaitu dapat digunakan teknik *passing* atas atau *passing* bawah.

Perbedaan keduanya adalah: (1) tujuan dari masing-masing teknik tersebut, (2) cara menyentuh bola saat *passing* dan *umpan* jika sama-sama menggunakan teknik *passing* atas; saat *passing*, bola di sentuh pada saat sikut masih bengkok; sedangkan pada *umpan*, bola di sentuh pada saat sikut hamper lurus; hal ini berkaitan erat dengan taktik *umpan* agar lawan sulit memprediksi ke arah mana bola akan diumpangkan. (Subroto,toto 2008:2.20-2.21)

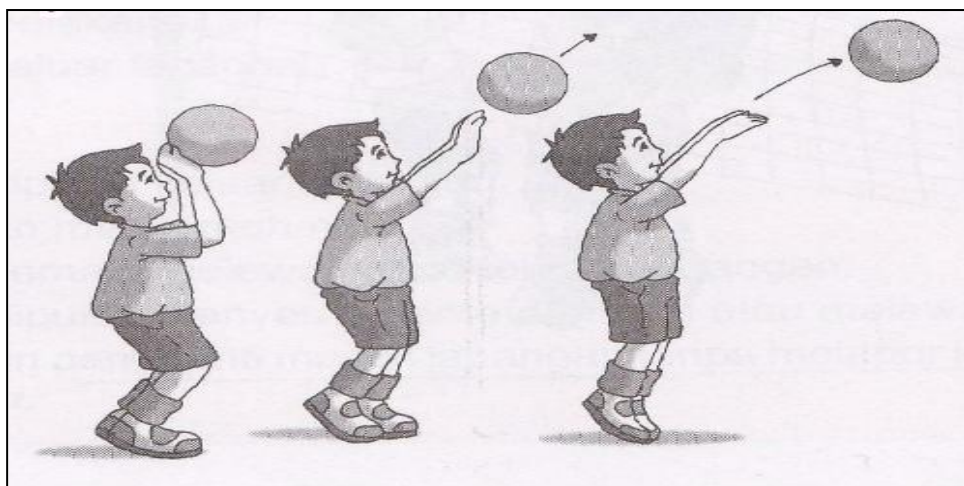


Gambar 2.11 Sikap passing bawah

Sumber Abdi Guru KTSP, 2006:63

Passing adalah teknik memantulkan bola dengan menggunakan tangan, sehingga bola bisa terpantul dan bisa diberikan pada pemain berikutnya. Passing salah satu keterampilan gerak dasar yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli. Dengan melakukan passing yang baik dalam suatu permainan maka strategi bertahan dan menyerang yang diharapkan dapat dipraktikkan dengan sebaik-baiknya.

Untuk itu diperlukan suatu praktik melakukan passing dengan model dan pola aktivitas yang tepat dan terukur. Namun dikatakan bahwa membuat model atau pola tentang keterampilan dasar tidaklah cukup harus ada control terhadap aplikasi suatu model atau pola. Dengan desain model pelatihan yang sudah direncanakan, kemudian praktik, dievaluasi, dan dikontrol perubahan dari aplikasi model tersebut tentu hasilnya akan diketahui dengan lebih tepat dan terarah. Salah satu model pembelajaran tersebut bisa focus pada belajar passing khususnya passing bawah dan passing atas.



Gambar 2.12 Sikap passing atas

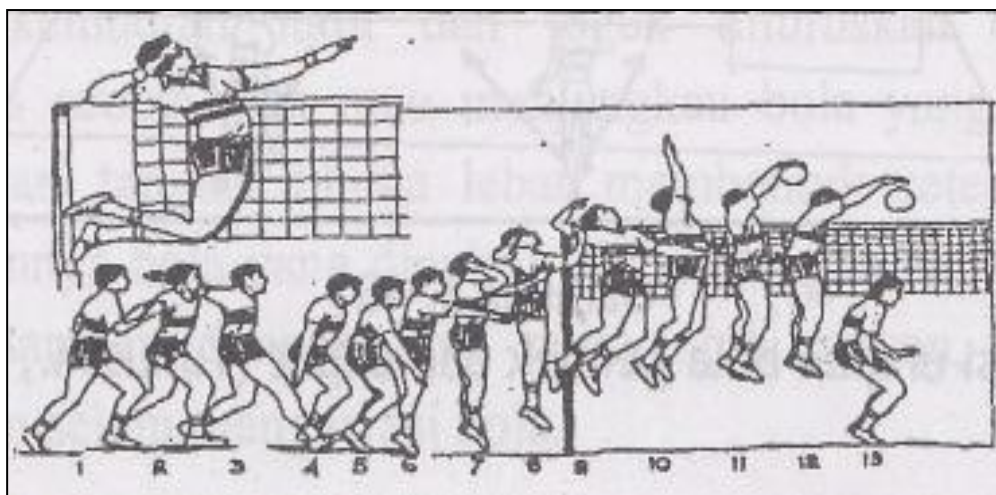
Sumber Abdi Guru KTSP, 2006:63



**c) Spike (melakukan serangan).**

*Spike* merupakan salah satu tehnik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola di pukul di atas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya, bahkan sering langsung mematikan (Subroto,2008:2.30). Dewasa ini istilah *spike* lebih khusus digunakan dalam permainan bola voli, karena cri bola hasil *spike* menukik tajam seperti paku, sebagai akibat bola di pukul di atas dekat net.

Sementara istilah *smash* lebih umum digunakan, (ada dalam permainan lain, seperti bulutangkis), karena cirri bola hasil *smash* tidak begitu menukik, karena bola di pukul jauh dari net. *Spike* merupakan salah satu tehnik serangan yang mempunyai rangkaian gerak kompleks, yaitu (1) langkah persiapan atau awalan, (2) tolakan atau lompatan, (3) memukul bola saat melayang di udara, dan (4) mendarat.



Gambar 2.13 Sikap gerak spike  
Sumber Permainan Besar, 2008:2.31

Smash dapat dilakukan dengan maksimal apabila di dukung oleh teknik pukulan yang benar dan memiliki power yang kuat, kekuatan melompat dengan ketinggian lompatan atau dikenal dengan istilah *explosive strength* ikut berperan agar hasil smash menjadi lebih terarah.

**d) Bendungan (blok atau menghadang serangan).**

*Block* adalah upaya untuk menghadang serangan lawan oleh satu atau lebih pemain agar serangan lawan dapat dimatikan. Pemain lawan yang melakukan smash bola memiliki pukulan yang sangat keras dan tajam sehingga sulit untuk dikembalikan atau hasil pukulan jatuh di ruang yang tidak terduga sehingga sulit dikejar oleh pemain yang siap menerima smash lawan. Salah satu terbaik yang dapat dilakukan adalah melakukan hadangan smash lawan.



Gambar 2.14 Sikap blocking

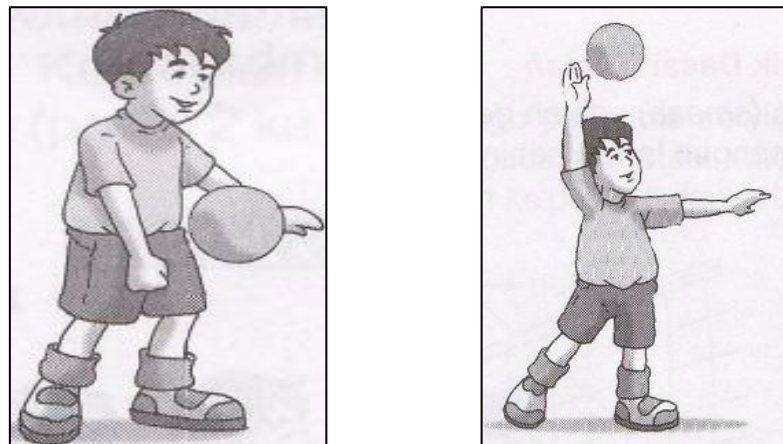
Sumber Abdi Guru KTSP, 2006:64

Unsur-unsur tehnik tersebut di atas merupakan satu kesatuan yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan yang perlu di latih secara teratur dan *continue*

di bawah bimbingan pelatih dan Pembina yang menjiwai akan tugas dan profesinya. Dengan demikian akan tercapai tujuan yaitu atlit akan berkualitas dan mampu mencapai prestasi yang maksimal

**e) Servis.**

Dalam permainan bola voli keterampilan melakukan servis merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting karena awal permainan di mulai dengan kemampuan seorang bola voli untuk melakukan servis. Dengan servis yang baik akan membuat lawan sulit menerima bola, sehingga jika bola tidak bisa di terima dengan baik maka tim yang melakukan servis akan mendapatkan penambahan angka.



Gambar 2.15 Sikap servis bawah dan servis atas

Sumber Abdi Guru KTSP, 2006:63

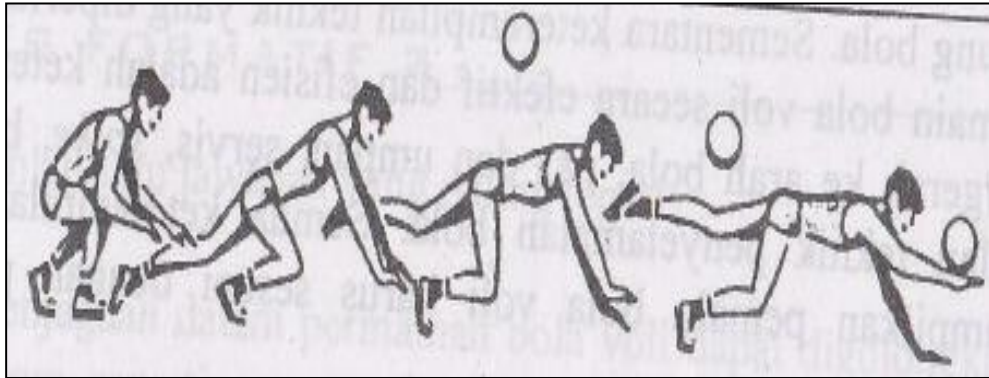
Servis adalah pukulan bola yang dilakukan pemain dari garis belakang permainan sebagai awal permainan di mulai. Melakukan servis berdasarkan cara melakukannya ada beberapa cara, yakni servis bawah, servis atas. Seiring dengan

berbagai perubahan pola dan strategi permainan maka pada saat ini servis sudah menjadi bagian dari serangan pada lawan.

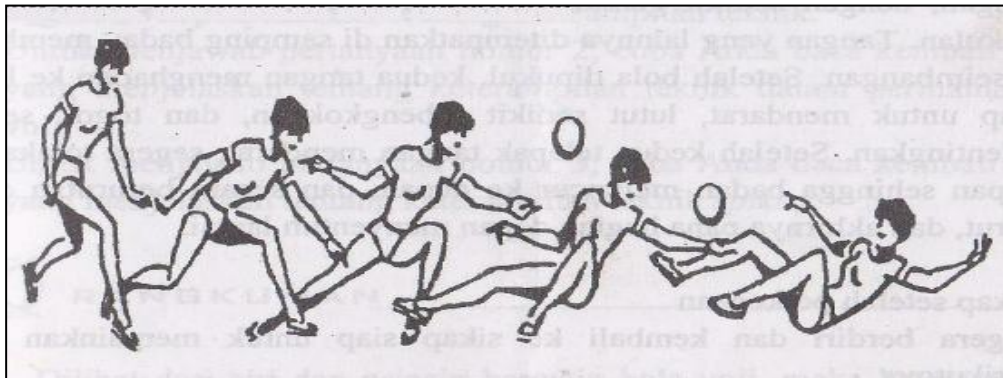
Sesuai dengan perkembangan zaman maka peraturan permainan bola voli juga berkembang, hal ini dapat kita lihat pada peraturan permainan bola voli yang diterbitkan tahun 2001 khususnya tentang sistem penilaian. Dengan *sistem* penilaian *rally point*, apabila *server* melakukan kesalahan maka di samping *service* berpindah tetapi juga lawan akan mendapat tambahan nilai. Karena *service* juga begitu penting maka pelatih dan guru olahraga harus selalu berusaha memberikan penekanan bahwa *service* adalah merupakan serangan yang pertama. Macam-macam *service* antara lain: *service* tangan bawah (*under service*), *service* menapung tangan bawah (*under hand floating service*), *service* tangan atas (*overhead service*), *Service* mengapung (*floating service*), *overhead change-up service* (*slider floating overhand*), *hook service* (*overhead round-house service*), *service* dengan melompat (*jumping service*).

#### **f) Penyelamatan bola.**

Dalam situasi permainan tidak selamanya bola datang tepat, melambung dekat, atau mudah untuk dimainkan. Namun kadang kala bola datang secara cepat dan tidak terduga. Dalam kondisi demikian, dan agar bola tetap dalam permainan, maka para pemain diuntut untuk memiliki ketrampilan memainkan bola sambil bergerak, melompat, berguling atau rol, meluncur atau diving dan sebagainya. (Subroto,toto 2008:2.34-2.35). Tujuan utama memainkan dengan cara ini adalah semata-mata hanya untuk menyelamatkan bola agar tetap dalam permainan.



Gambar 2.16 Rangkaian gerak passing bawah satu tangan sambil meluncur



Gambar 2.17 Rangkaian gerak passing bawah satu tangan

Sumber Permainan Besar, 2008:2.31

## 2.6 Modifikasi Permainan Bola Voli

Permainan bola voli mini merupakan modifikasi dari permainan bola voli dewasa. Modifikasi yang dimaksudkan agar lebih menarik peserta didik untuk bermain bola voli sejak usia dini. Modifikasi yang dilakukan dengan penyederhanaan lapangan dan peralatan yang disesuaikan dengan ukuran fisik anak-anak sekolah dasar.

Beberapa karakteristik dari modifikasi olahraga yang disampaikan (Australia Sport Commission dalam buku permainan bola voli.(Surabaya: Graha Pustaka Media Utama,2013),p.137) dijelaskan bahwa:

1. Sesuai dengan perkembangan anak meliputi umur, tingkat kebugaran jasmani, status kesehatan, tingkat ketrampilan dan berbagai pengalaman gerak sebelumnya
2. Cukup aman dimainkan oleh anak
3. Memiliki aspek alterative, bukan sesuatu yang sifatnya mutlak, seperti ukuran berat, bentuk alat, ukuran lapangan yang digunakan, durasi permainan, posisi pemain, peraturan dan jumlah pemain
4. Cukup relevan dan tepat untuk anak.

Dari beberapa karakteristik tersebut menunjukkan bahwa permainan bola voli mini sudah mencirikan karakteristik tersebut. Namun masih tetap perlu dikembangkan lagi berbagai inovasi modifikasinya agar makin menarik dan disukai oleh anak.

Beberapa modifikasi yang telah dilakukan dalam permainan bola voli antara lain ukuran lapangan, jumlah pemain, berat bola, dan sistem pertandingan serta sistem kemenangan. Modifikasi permainan bola voli dewasa dikenal dengan istilah bola voli mini. Modifikasi yang sudah dilakukan meliputi jumlah pemain dari 6 pemain menjadi 4 pemain. Tinggi net diturunkan, skor pertandingan dari 21 menjadi 15, berat bola dan ukuran lapangan juga dimodifikasi. Tentu modifikasi tersebut masih dilakukan kajian yang mendalam lagi sehingga akan mendapatkan modifikasi yang sesuai dengan takaran usia dan tumbuh kembang anak atau kita kenal dengan istilah *Development Appropriate Practice (DAP)*.

Dengan konsep modifikasi maka anak akan lebih menikmati permainan bola voli, karena mereka mampu melakukan passing, servis, smash, dan juga

hadang bola, dengan kemampuan mereka. Mereka akan lebih menikmati permainan tersebut karena mampu mempraktikkannya, apabila tidak ada modifikasi maka mereka tidak akan mampu servis bola dengan baik, karena tangan mereka akan sakitan memukul bola dan bola tidak akan melewati net, apabila demikian yang terjadi maka permainan bola voli sudah tidak menarik bagi anak.

Melalui modifikasi juga dikembangkan penanaman nilai karakter kepada anak sejak usia dini melalui olahraga khususnya cabang olahraga bola voli. Cara menanamkan pendidikan karakter melalui olahraga dapat dilakukan dengan tiga tahapan yakni diperkenalkan terlebih dahulu permainan dan nilai apa yang akan dikembangkan, setelah itu dihayati atau diinternalisasi, kemudian dilanjutkan dengan mempraktikkan nilai tersebut dalam permainan olahraga bola voli (Muhyi, 2011). Modifikasi tidak hanya memberikan potensi lahirnya atlet bola voli sejak dini srtingnya pendekatan yang kesinambungan di tambah lagi pembinaan mental dan karakter mereka sejak dini akan terbentuk lebih baik.

Teknik gerakan dalam melakukan teknik dasar permainan bola voli bisa dikatakan sama dengan teknik gerakan dalam permainan bola voli dewasa, seperti teknik melakukan passing bawah maupun passing atas, hanya bola yang digunakan relatif lebih ringan, lebih empuk dan aman untuk anak sehingga jauh dari terjadinya resiko cedera.

Bola voli mini terbagi atas usia 8-10 tahun, 9-11 tahun, usia 10-12 tahun, usia 11-13 tahun, dan usia 12-14 tahun, selanjutnya sudah masuk dalam kategori permainan bola voli tingkat remaja bukan bola voli mini lagi. Perbedaan usia tersebut sekaligus membedakan aspek fisik dan keterampilan yang dikembangkan.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table 2.2. Setiap usia memiliki karakteristik tersendiri baik fisik maupun mentalnya.

No	Usia	Fokus Pada			Keterangan
		Fisik	Teknik	Taktik	
1.	8 – 10 tahun	Power, kecepatan, waktu reaksi dan kelincahan	Passing bawah, Menangkap dan Melempar (dasar Untuk passing atas) memvoli dasar utama smash	Kemampuan Antisipasi bola yang datang dari lawan,bisa dengan cara 1 lawan 1 atau 2 lawan 2	Dilakukan dengan pendekatan pembimbingan pada anak
2.	9 – 11 tahun	Daya ledak otot, kecepatan, kelincahan waktu reaksi	Passing atas, passing bawah, passing dari bola servis, smash	Antisipasi bola yang datang dari lawan, 2 lawan 2, dan sudah perlu adanya kerjasama	Kerjasama antar pemain sudah harus diperkenalkan
3.	10 – 12 tahun	Daya ledak otot kekuatan lengan kecepatan dan waktu reaksi	Smash dengan awalan,servis atas,passing bawah dan passing atas	Bermain dengan jumlah pemain 3 lawan 3 dan sudah melakukan kerjasama yang baik	Tim harus kompak dan 3 pemain sudah tahu tugasnya
4.	11 – 13 tahun	Daya ledak otot, power lengan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan	Smash,passing atas dan bawah, hadang bola	Bermain dengan jumlah 4 lawan 4 dan sudah memiliki kemampuan tim yang sudah baik	Tim sudah memiliki karakteristik antar pemain
5.	12 – 14 tahun	Kondisi fisik standar sesuai tingkat kesegaran jasmani pemain	Penyempurnaan setiap keterampilan yang dimiliki	Bermain 6 lawan 6 dan permainan sudah mendekati permainan bola voli yang sesungguhnya	Sudah seperti permainan bola voli sesungguhnya

Table 2.1  
Karakteristik bola voli mini berdasarkan usia anak (sumber: Horst Baacke)



## 2.7 Permainan Bola Voli Beregu

Keterampilan teknik bermain hanya bisa dipenuhi oleh anak peserta didik secara bertahap demi setahap. Dengan diubahnya permainan bola voli ke dalam bentuk permainan kecil ini, akan memberikan peningkatan keterampilan teknik bermain kepada peserta didik sesuai dengan tekanannya, yaitu dengan cara memberikan tugas. Oleh karena itu, perlu permainan bola voli yang kompleks, menyenangkan dan berkesan itu diciptakan modifikasinya ke dalam bentuk-bentuk kecil, sesuai dengan apa yang ingin dicapai.

Adapun peneliti menggunakan pendekatan pembelajaran bermain beregu yaitu :

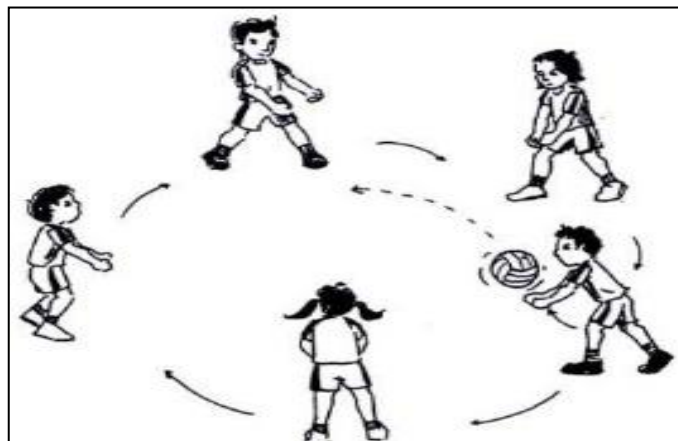
### 2.7.1 Kegiatan pendahuluan (25 menit)

1. Siswa dibariskan 4 bersap, Berdo'a dilanjutkan dengan absensi
2. Siswa melakukan pemanasan untuk mempersiapkan diri sebelum aktivitas selanjutnya melalui permainan bola voli.

### 2.7.2 Kegiatan inti (70 menit)

1. Guru memberikan pertanyaan tentang jenis-jenis teknik dasar permainan bola voli salah satunya adalah passing bawah maupun passing atas.
2. Guru memberikan pertanyaan manfaat passing bawah maupun passing atas.
3. Dengan bimbingan guru siswa di suruh melakukan passing bawah dan passing atas sebagai tes awal untuk mengetahui kemampuan siswa.
4. Guru membagi siswa beberapa regu.
5. Dengan bimbingan guru, siswa melakukan latihan passing bawah dan passing atas berpasangan secara bergantian.

6. Dengan bimbingan guru, setiap regu melakukan latihan passing bawah dengan cara melempar bola dan membentuk lingkaran secara beregu dan tiap regu terdiri 5 anak. Setiap regu melakukan permainan passing bawah dengan cara melempar bola searah jarum jam dan sesekali sesuai intruksi guru arahnya di ubah kebalikan dari arah jarum jam.



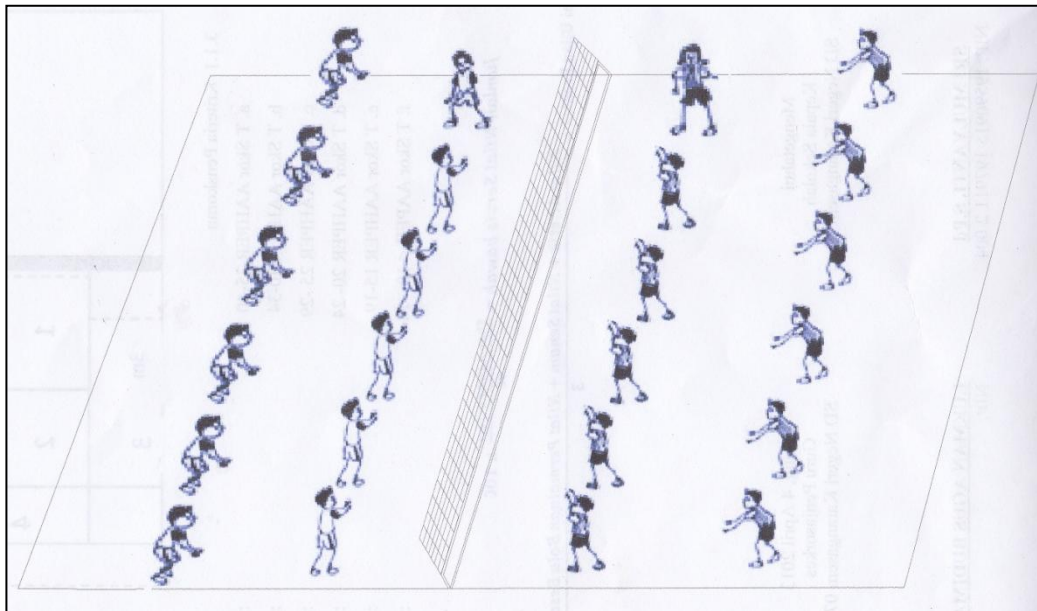
Gambar 2.18 Sikap passing bawah dengan searah jarum jam

7. Dengan bimbingan guru, setiap regu melakukan latihan passing atas dengan cara melambungkan bola dan anak-anak membentuk lingkaran secara beregu dan tiap regu terdiri 5 anak dengan satu orang siswa berada di tengah lingkaran tersebut. Secara bergantian siswa tersebut harus melakukan passing atas pada teman-temannya yang mengelilingi.



Gambar 2.19 Cara sikap passing atas

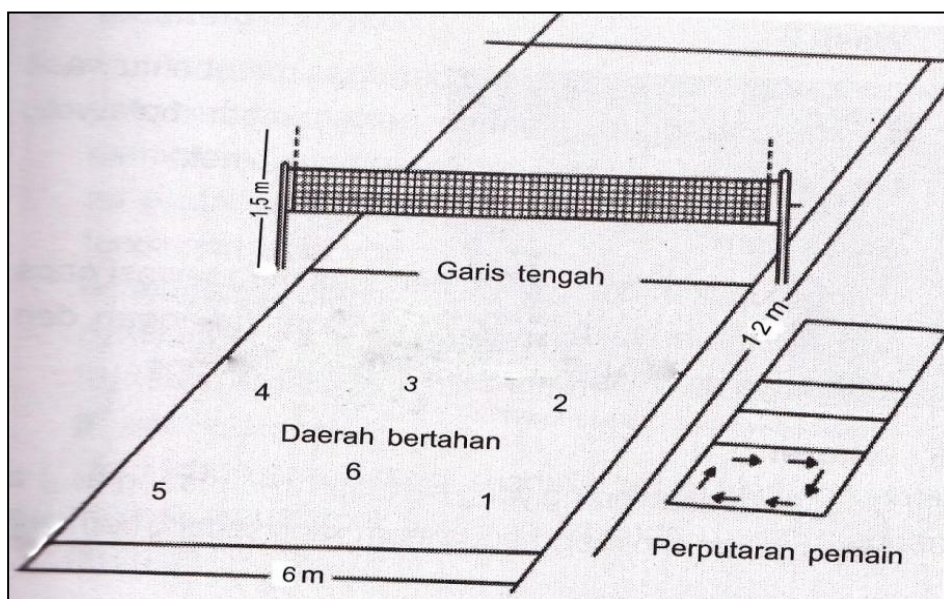
8. Dengan bimbingan guru, peserta didik berjumlah 24 anak di bagi menjadi 2 regu. Tiap regu terdiri 12 anak untuk melakukan permainan sebelum permainan sesungguhnya. Caranya anak melakukan lempar dan lambung bola di lapangan, apabila regu yang mendapat poin regu lawan anggotanya ada yang keluar dari lapangan dan regu yang mengeluarkan bola (out) berarti yang mengeluarkan bola tersebut keluar dari lapangan. Kemenangan dari jumlah regu yang banyak.



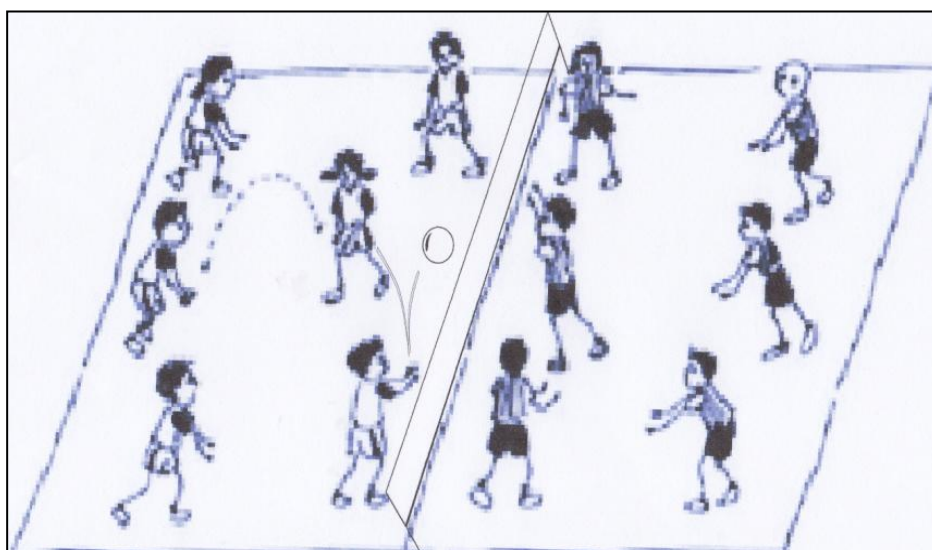
Gambar 2.20 Pemanasan permainan dengan lempar dan lambung bola menuju permainan volley fun games

9. Guru membagi siswa beberapa regu dengan jumlah 6 orang siswa setiap regunya. Peserta didik melakukan permainan *volley ball fun games* yaitu permainan modifikasi sederhana passing bawah maupun passing atas bola voli dengan cara melempar dan melambung bola. Peserta didik tidak boleh menggunakan kepala dan kaki, hanya diperbolehkan memainkan bola di

daerah sendiri sebanyak 4 kali. Poin di hitung apabila bola jatuh di lapangan sendiri atau di luar lapangan lawan. Permainan ini sama dengan permainan bola voli sesungguhnya menggunakan rotasi pemain namun tinggi net 150 centimeter dan menggunakan bola plastik. Durasi tiap permainan 2 x 15 menit dan istirahat 5 menit.



Gambar 2.21 Lapangan Volley ball fun games



Gambar 2.22 Cara bermain Volley ball fun games

### 2.7.3 Kegiatan penutup (15 menit)

1. Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung
2. Siswa dikumpulkan dan melakukan gerakan pendinginan

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah Siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang, Kabupaten Batang tahun pelajaran 2012/2013 dijadikan subjek penelitian. Jumlah subjek dalam penelitian yaitu 24 anak yang terbagi atas 6 anak berjenis kelamin laki-laki dan 18 anak berjenis kelamin perempuan. Secara umum bila ditinjau dari social budaya dan ekonomi masyarakat peserta didik tergolong cukup perhatiannya terhadap pendidikan dan ini salah satu pendorong terhadap peningkatan kualitas pendidikan SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang.

#### **3.2 Obyek Penelitian**

Obyek penelitian ini adalah penggunaan metode pendekatan bermain regu untuk meningkatkan hasil belajar passing bola voli pada siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 06, Kecamatan Batang, Kabupaten Batang tahun pelajaran 2012/2013.

#### **3.3 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang pada bulan April tahun 2013.

#### **3.4 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Karangasem 06 yang berada di Karangasem selatan Kecamatan Batang Kabupaten Batang Propinsi Jawa Tengah.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas berupa catatan hasil pengamatan. Untuk mengumpulkan semua data yang diperlukan melalui tes unjuk kerja siswa. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut :

- a. Tes Praktik : dipergunakan untuk mendapat data dari unjuk kerja siswa pada proses pembelajaran bola voli.
- b. Lembar Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran penerapan model variasi passing untuk meningkatkan hasil pembelajaran bola voli pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang.
- c. Evaluasi : Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar penulis mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai lompat tinggi yang disesuaikan fakta yang ada dalam proses pembelajaran dilapangan.

Tabel.3.2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data

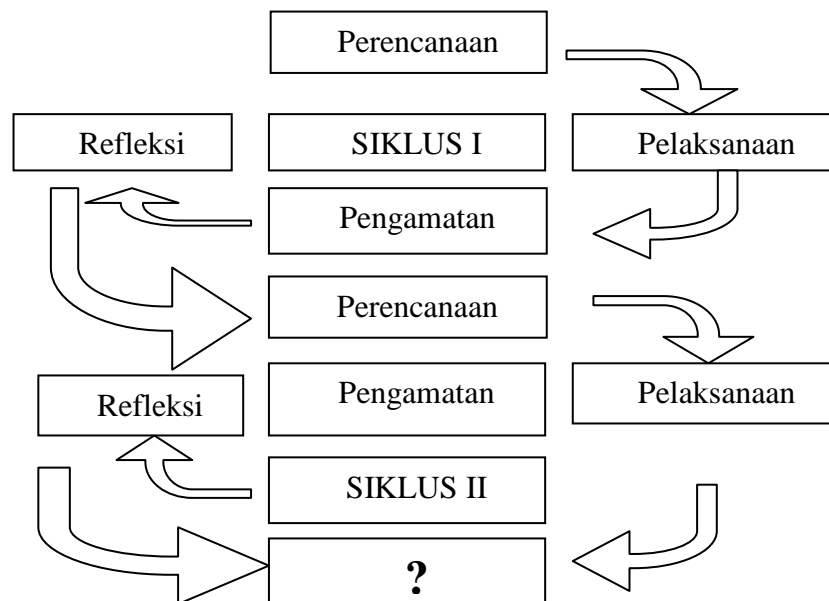
No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil pembelajaran passing bola voli melalui metode pendekatan bermain beregu	Tes Praktek	Tes Keterampilan Gerak
2	Siswa	Kemampuan melakukan gerakan passingbola voli melalui pendekatan pembelajaran bermain volley ball like games beregu	Praktek dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

### 3.5.1 Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus. Langkah - langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini terdiri atas empat komponen, yaitu : 1) rencana, 2) tindakan, 3) observasi, 4) refleksi.

1. Rencana: Pada tahap ini peneliti membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dan mempersiapkan sarana prasarana yang diperlukan.
2. Tindakan adalah tahap melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan peneliti.
3. Observasi adalah Kondisi dimana peneliti mengamati kejadian yang ada saat pelaksanaan tindakan.
4. Refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang mendalam dan lengkap atas kejadian yang telah terjadi, oleh karena itu tahap ini merupakan tahap evaluasi untuk menentukan akhir siklus.

Untuk lebih jelas lihat pada gambar :



Gambar 3.23 Prosedur Penelitian Tindakan kelas



Secara terperinci prosedur penelitian tindakan kelas ini dijabarkan sebagai berikut :

## 1. Rancangan Siklus I

### a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun rencana pembelajaran yang terdiri dari :

1. Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran
2. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan pada PTK, yaitu pembelajaran passing bawah maupun passing atas bola voli
3. Menyusun instrumen tes ketangkasan passing bawah maupun passing atas bola voli
4. Menyusun lembar penilaian dan hasil belajar
5. Mempersiapkan media pembelajaran untuk membantu pengajaran
6. Mempersiapkan tempat penelitian
7. Sosialisasi kepada subyek

### b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Skenario tindakan yang telah direncanakan, dilaksanakan dalam situasi yang actual. Pada saat bersamaan kegiatan ini juga disertai dengan kegiatan observasi dan interpretasi serta diikuti dengan kegiatan refleksi. Pada tahap ini kegiatan yang akan dilaksanakan berdasarkan perencanaan tindakan yang telah ditetapkan, yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai rencana pembelajaran yang

telah di buat. Fokusnya adalah meningkatkan kemampuan siswa khususnya pembelajaran passing dalam permainan bola voli. Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini sebagai berikut:

Pada tahap pelaksanaan tindakan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut :

1. Siswa dibariskan, berdoa, presensi
2. Melakukan pemanasan
3. Guru menjelaskan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran
4. Guru membagi siswa menjadi kelompok dalam proses pembelajaran
5. Melakukan latihan teknik dasar dalam passing bola voli : sikap kepala, sikap badan, sikap tangan, dan sikap kaki
6. Menarik kesimpulan
7. Penilaian selama proses pembelajaran berlangsung
8. Melaksanakan pendinginan.
9. Penutup

c. Tahap Observasi

Kegiatan observasi dilaksanakan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap : (1) hasil ketrampilan gerak passing bawah maupun passing atas, (2) kemampuan melakukan rangkaian gerakan passing bola voli, (3) aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung

d. Tahap Refleksi

Dari hasil observasi dan pemantauan tersebut guru berdiskusi dengan kolaborator untuk dapat menentukan tindakan kegiatan perbaikan, selain itu guru mengevaluasi bagian mana yang perlu diperbaiki. Refleksi ini dilaksanakan untuk memecahkan kesulitan-kesulitan serta kendala selama proses pembelajaran berlangsung. Kemudian mengadakan evaluasi, berdiskusi dengan observer dan guru pamong untuk menentukan tindakan pada siklus berikutnya.

Tabel 3.3. Prediksi Pencapaian Kemampuan Siswa

Aspek yang diukur	Pra tindakan	Prosentase target		Cara mengukur
		Siklus I	Siklus II	
Kemampuan hasil bermain bola voli menggunakan passing bola	33,33%	60 %	81 %	Melalui unjuk kerja praktek sesuai rubrik penilaian RPP

## 2. Rancangan Siklus II

### a. Tahap Persiapan

- 1) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) lompat tinggi
- 2) Menyusun instrumen tes ketangkasan bola voli
- 3) Menyusun lembar penilaian dan hasil belajar
- 4) Mempersiapkan alat-alat pembelajaran
- 5) Mempersiapkan lembar observasi
- 6) Sosialisasi kepada subyek

### b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap pelaksanaan tindakan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut :

1. Siswa dibariskan, berdoa, presensi
2. Melakukan pemanasan
3. Guru menjelaskan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran
4. Guru membagi siswa menjadi kelompok dalam proses pembelajaran
5. Melakukan latihan teknik dasar dalam passing bola voli : (a) Cara melakukan kaki sejajar, (b) Cara sikap badan condong ke depan, (c) Sikap ayunan tangan (d) hasil perkenaan bola
6. Masing-masing kelompok melaksanakan tugas guru untuk melakukan passing bola voli dengan variasi bermain
7. Penilaian selama proses pembelajaran berlangsung
8. Melaksanakan pendinginan.
9. Penutup

c. Tahap Observasi

Kegiatan observasi dilaksanakan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain beregu terhadap kemampuan passing bola voli serta mendokumentasikan kegiatan pembelajaran.

d. Tahap Refleksi

Dari hasil observasi dan pemantauan tersebut guru berdiskusi dengan kolaborator untuk dapat menentukan tindakan kegiatan perbaikan, selain itu guru

mengevaluasi bagian mana yang perlu diperbaiki. Refleksi ini dilaksanakan untuk memecahkan kesulitan-kesulitan serta kendala selama proses pembelajaran berlangsung. Kemudian mengadakan evaluasi, berdiskusi dengan observer dan guru kolaborasi.

### **3.5.2 Indikator Kerja**

Penelitian :

1. Terjadi peningkatan minat belajar yang ditandai dengan prestasi belajar siswa dengan rata-rata nilai tes menjadi  $\geq 70$  ditandai dengan hasil pembelajaran pada siklus I dan siklus II.
2. Sebesar 80% siswa telah mencapai batas ketentuan kriteria minimal yang ditentukan yaitu 75.
3. Kemampuan melakukan passing bola voli meningkat diikuti dengan motivasi belajar peserta didik.

### **3.6 Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

#### 1. Silabus

Yaitu seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran pengelolaan kelas, serta penilaian hasil belajar.

#### 2. Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP)

Yaitu merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap putaran. Masing-masing RPP berisi Standar kompetensi, Kompetensi dasar, indikator pencapaian hasil belajar, tujuan pembelajaran dan kegiatan belajar mengajar.

### 3. Lembar Observasi Kegiatan Belajar Mengajar

- a. Lembar observasi penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat tinggi, untuk mengamati kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran.
- b. Lembar observasi aktivitas siswa dan guru untuk mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.

### 4. Angket Motivasi Terhadap Metode Pendekatan Bermain

Angket ini digunakan untuk mengetahui apakah siswa-siswa tersebut menyenangi model pembelajaran yang digunakan penulis.

### 5. Tes praktek

Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, digunakan untuk mengukur kemampuan pemahaman materi yang diajarkan. Tes praktek ini diberika setiap akhir putaran.

## **3.7 Analisa Data**

Data yang sudah dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK di analisis secara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran bola voli.

1. Hasil keterampilan gerak dasar passing, dilakukan dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan dasar passing, dengan menganalisa rangkaian gerakan passing, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Adapun analisa data dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja lompat tinggi melalui pendekatan pembelajaran dengan bermain beregu.

Tabel 3.4 Analisis Deskriptif

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria
> 80	Baik Sekali	Tuntas
75 - 79	Baik	Tuntas
70 - 74	Cukup Baik	Tuntas
65 - 69	Cukup	Belum Tuntas
< 64	Kurang	Belum Tuntas

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas dalam pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain beregu mengutamakan pada peningkatan kemampuan hasil belajar siswa setelah adanya tindakan. Pembelajaran bola voli ini, secara umum terdiri dari : pendahuluan meliputi membariskan siswa, berdo'a, presensi, penyampaian materi dan memimpin pemanasan. Berikutnya adalah kegiatan inti yaitu teknik dasar bola voli. Terakhir adalah kegiatan penutup yang terdiri dari membariskan siswa, evaluasi pembelajaran dilanjutkan berdo'a, kemudian siswa dibubarkan.

Penyampaian materi bola voli melalui pendekatan bermain beregu dengan cara menjelaskan materi kepada siswa dan dengan memberikan contoh, serta memberikan tugas sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran. Koreksi kesalahan siswa dilaksanakan sebagai observer dimana data yang diperoleh digunakan sebagai evaluasi kegiatan belajar mengajar.

##### **4.1.1 Deskripsi Data Kondisi Awal Hasil Belajar Bola Voli.**

Observasi dan tes awal dilakukan peneliti untuk mengetahui data awal mengenai hasil belajar bola voli pada siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 06, Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2012/2013. Data tersebut untuk membantu peneliti mengetahui ada tidaknya peningkatan hasil belajar passing bola voli dari kondisi awal, siklus 1 hingga pada siklus 2. Berikut data awal yang dari hasil belajar bola voli pada siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 06, Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2012/2013.



Tabel 4.5. Hasil Belajar bola voli pada Pra Siklus

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Nilai	Ketuntasan KKM	Kriteria KKM
		Kog	Afek	Psiko			
1	Mei Nur Amelia	7	12	40	59	BT	Tidak Baik
2	M. Sirojudin	8	18	50	76	T	Baik
3	Putri Pangeestu	7	12	43	62	BT	Tidak Baik
4	Malik Yuniarta.Ak.	7	12	43	62	BT	Tidak Baik
5	Ade Maulana Syafa	8	18	50	76	T	Baik
6	Ajeng Septiyani	6	12	40	58	BT	Tidak Baik
7	Arnetta Dwi Oktavia	6	12	40	58	BT	Tidak Baik
8	Aulia Rakhma Okt	7	12	40	59	BT	Tidak Baik
9	Dinasty Aulia Sofie	7	14	40	61	BT	Tidak Baik
10	Dita Ardiana	7	14	40	61	BT	Tidak Baik
11	Dwi Ratna Sari	6	14	40	60	BT	Tidak Baik
12	Dwi Rizki Yani	8	18	50	76	T	Baik
13	Latifah	8	18	50	76	T	Baik
14	Maika Syadza Afifah	6	14	40	60	BT	Tidak Baik
15	Muhammad Tegar	7	18	50	75	T	Baik
16	Puspita Nur Aini	7	16	40	63	BT	Tidak Baik
17	Putri Arifiani	7	16	40	63	BT	Tidak Baik
18	Putri Dewi Septiana	6	14	40	60	BT	Tidak Baik
19	Silvia Septiana	8	12	40	60	BT	Tidak Baik
20	Shiva Maharani P.A.	7	14	40	61	BT	Tidak Baik
21	Tri Siska Setiyawati	8	18	50	76	T	Baik
22	Vina Widianingsih	6	16	40	62	BT	Tidak Baik
23	Ari Wahyu R.	8	18	50	76	T	Baik
24	Enggal Nuriman N.	7	18	50	75	T	Baik
Nilai Tertinggi					76		
Nilai Terendah					58.00		
Nilai Rata-rata					65.65		
Nilai KKM					75		
Tuntas KKM						8	33.33
Belum Tuntas KKM						16	66.67

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa dari jumlah siswa 24 anak, sejumlah 16 siswa 66,67% dari jumlah keseluruhan memiliki hasil belajar

dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Data tersebut memiliki arti yaitu hasil belajar siswa tergolong dalam kriteria keberhasilan yang kurang, karena belum ada 80% siswa yang memiliki nilai tuntas.

Table 4.6. Nilai Pra Siklus

Kriteria	Kognitif	Afektif	Psikomotor	Pra Siklus
Sangat Baik	7 (29.17 %)	11 (45.83 %)	8 (33.33 %)	-
Baik	-	-	-	8 (33.33 %)
Cukup Baik	11 (45.83 %)	6 (25 %)	2 (8.33 %)	-
Kurang Baik	6 (25 %)	-	14 (58.33 %)	-
Tidak Baik	-	7 (29.17)	-	16 (66.67 %)
Jumlah	24	24	24	24

#### 4.1.2 Siklus 1

Pada siklus I peneliti melaksanakan kegiatan PTK, dengan melakukan persiapan dan langkah-langkah sebagai berikut :

##### a. Perencanaan

Perencanaan diawali dengan konsultasi dengan kepala sekolah selaku guru Pamong. Konsultasi antara peneliti dengan guru pamong meliputi penentuan waktu tindakan, kelas yang akan digunakan untuk penelitian, perencanaan tindakan dan pembuatan RPP . Penentuan waktu tindakan ini kaitannya dengan pelaksanaan tindakan. Pelaksanaan tindakan dimulai pada hari Sabtu, tanggal 6 April 2013 dan kelas yang digunakan yaitu kelas IV SD Negeri Karangasem 06.

Langkah selanjutnya adalah penentuan metode yang akan digunakan pada materi pembelajaran. Pemilihan pendekatan bermain beregu untuk meningkatkan kemampuan bola voli dikarenakan adanya rasa bosan siswa karena penggunaan metode pembelajaran yang kurang menarik dan rasa sakit dan takut saat menggunakan bola voli sesungguhnya. Rasa bosan dan sakit pada saat melakukan passing bola voli sangat mengganggu kelancaran kegiatan pembelajaran, siswa menjadi malas, kurang bersemangat, serta trauma sehingga pencapaian tujuan dari pembelajaran itu menjadi kurang maksimal.

Pemilihan metode pembelajaran bola voli melalui pendekatan bermain beregu akan digunakan, disepakati dan sudah disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik anak sekolah dasar. Setelah itu pembuatan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang memuat perencanaan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Persiapan yang terakhir adalah mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam pembelajaran. Diantaranya adalah lapangan, bola plastik, net, tali rafia dan peluit.

#### b. Tindakan

Siswa dibariskan dengan formasi tiga bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan presensi, kemudian guru menjelaskan materi pembelajaran bola voli dengan menggunakan passing dari cara melakukan awalan, kedua kaki sejajar, sikap badan condong ke depan, serta sikap akhir atau perkenaan bola.

Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, waktu yang digunakan untuk kegiatan pemanasan 15 menit. Kegiatan pertama, siswa melakukan peregangan statis dan dinamis, guru memberi contoh dan membetulkan siswa yang

gerakannya kurang benar, menegur siswa yang kurang serius dalam melakukan pemanasan.

Kegiatan selanjutnya bermain “beregú”, siswa dibagi dalam empat regu masing-masing regu berjumlah 6 anak. Setiap regu menggunakan 1 bola plastik yang telah dimodifikasi digunakan untuk bermain melempar tangkap bola. Satu anak berada di tengah bertugas melempar, anak yang lain membentuk lingkaran bertugas menangkap bola. Setelah itu siswa mempermainkan bola voli yang dimodifikasi memakai net dengan ukuran tinggi net 1,5 meter, tiap regu ada 12 anak dan terdapat dua regu.

Cara bermain:

Siswa diundi dengan hompimpa dua anak, yang menang dalam undian memainkan bola terlebih dahulu, permainan ini bila mendapat poin yang regu lawan anggotanya keluar 1 anak. Kemenangan di lihat banyak siswa yang berada dalam lapangan tersebut

Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti yang pertama adalah tiap siswa di bagi menjadi 4 regu yang berjumlah 6 anak tiap regunya. Setiap regu menggunakan 1 bola plastik yang telah dimodifikasi digunakan untuk bermain passing-passingan bola.

Kegiatan inti yang kedua melakukan bermain beregu permainan bola voli terlebih dahulu anak dibagi menjadi 4 regu tiap regu 6 anak. Di sini terdapat dua lapangan bola voli mini, tiap lapangan terdapat 2 regu yang terdiri 12 anak. Cara bermain dalam permainan volley fun games aturannya hampir sama seperti bola voli mini tetapi bola boleh dimainkan di daerah sendiri maksimal 5 sentuhan.

Tinggi net yaitu 1,5 meter dan menggunakan bola plastik yang telah dimodifikasi. Awalan permainan menggunakan servis tetapi servis tersebut menggunakan passing bawah, caranya anak yang satu melempar dan yang satunya lagi mempassing sampai bola melewati net. Dan anak boleh menggunakan passing bawah ataupun passing atas.

Jika anak dapat passing dengan benar dan melewati net, guru memberi ajungan jempol biar anak tersebut semangat dalam melakukan permainan bola voli. Namun apabila dalam satu regu ada anak yang tidak bisa sewaktu passing bola selama dalam pelaksanaan kegiatan ini, jika ada kekeliruan tindakan siswa, guru memberi koreksi, memberikan contoh, dan selalu memotivasi siswa.

Kegiatan penutup dialokasikan waktunya 10 menit. Pada kegiatan penutup siswa dibariskan kembali untuk diadakan koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan passing yang benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdo'a kemudian siswa dibubarkan.

#### c. Observasi

Hasil dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, dalam mengikuti pembelajaran bola voli menggunakan passing, siswa sangat antusias, sangat senang mengikuti kegiatan pembelajaran, meskipun hasil yang dicapai oleh siswa belum semuanya memuaskan. Pada siklus 1 dari jumlah 24 siswa kelas IV, ada 18 siswa yang sudah dapat melakukan passing bola voli dengan benar. Secara umum suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai selesai pembelajaran.

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran

#### d. Refleksi

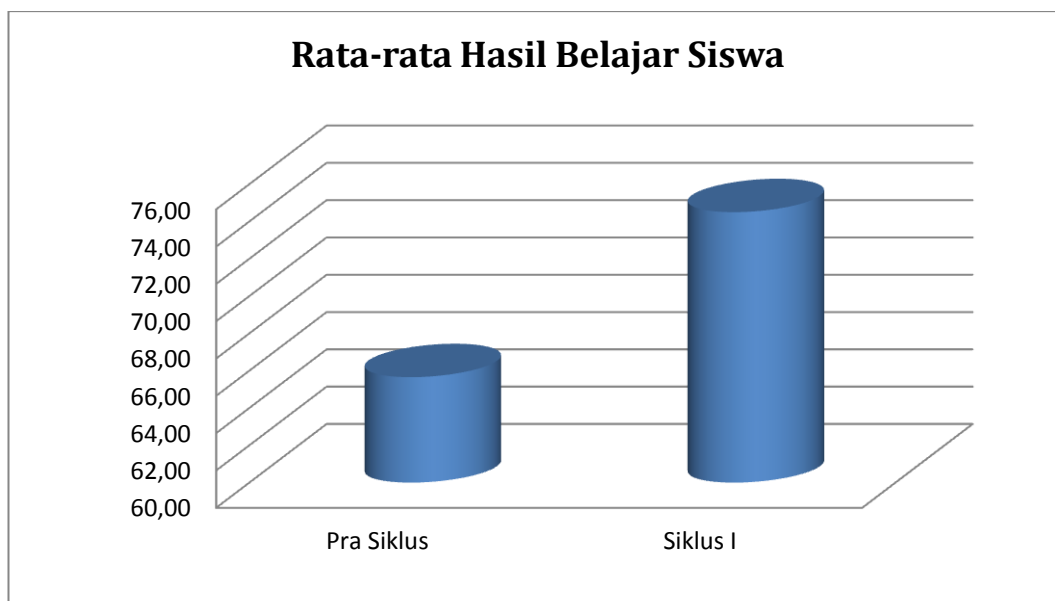
Setelah dilakukan observasi, langkah selanjutnya adalah melakukan refleksi dari tindakan yang telah dilakukan. Hambatan dan kendala yang ditemukan selama proses pembelajaran bola voli menggunakan passing yang banyak dialami oleh siswa adalah Kaki yang kurang sejajar, Sikap badan yang kurang benar, Ayunan tangan yang belum tepat sasaran bola. Hambatan-hambatan tersebut diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung, dengan cara melakukan koreksi terhadap siswa yang kesulitan dalam melakukan permainan bola voli menggunakan passing.

#### e. Deskripsi Data Hasil pembelajaran Siklus 1

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar bola voli menggunakan passing dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus I siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang kabupaten Batang Tahun Pelajaran 20012/2013.

Berikut perbandingan peningkatan hasil belajar bola voli menggunakan passing dari kondisi awal sampai dilakukan tindakan pada siklus 1.

Grafik 4.24 Perbandingan Hasil Belajar pada Pra Siklus dan Siklus 1



Data tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dari pra siklus sebesar 65,65 sampai dilakukan tindakan pada siklus 1 rata-rata meningkat sebesar 75,33.

a. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Kondisi Awal

Berikut tabel prosentase ketuntasan hasil belajar pembelajaran bola voli menggunakan passing pada siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 20012/2013.

Tabel 4.7. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Pra Siklus

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 80	Sangat Baik	Tuntas	0	0 %
75 - 79	Baik	Tuntas	8	33,33 %
70 - 74	Cukup Baik	Tuntas	0	0 %
65 - 69	Kurang Baik	Belum Tuntas	0	0 %
< 64	Tidak Baik	Belum Tuntas	16	66,67 %
Jumlah			24	100%

b. Prosentase Ketuntasan Hasi Belajar pada Siklus 1

Berikut tabel prosentase ketuntasan hasil belajar pembelajaran bola voli menggunakan passing siklus 1 pada siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 20012/2013.

Table 4.8 Nilai Siklus I

Kriteria	Kognitif	Afektif	Psikomotor	Siklus I
Sangat Baik	8 (33.33 %)	20 (83.33 %)	-	-
Baik	-	-	12 (50 %)	15 (62.50 %)
Cukup Baik	16 (66.67 %)	4 (16.67 %)	12 (50 %)	9 37.50 %)
Kurang Baik	-	-	-	-
Tidak Baik	-	-	-	-
Jumlah	24	24	24	24

Tabel 4.9. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 1

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 80	Sangat Baik	Tuntas	0	0 %
75 - 79	Baik	Tuntas	15	62.50 %
70 - 74	Cukup Baik	Tuntas	9	37.50 %
65 - 69	Kurang Baik	Belum Tuntas	0	0 %
< 64	Tidak Baik	Belum Tuntas	0	0 %
Jumlah			24	100%

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua yaitu (1) siswa diminta untuk mengikuti permainan lompat tali lebih serius dan memperhatikan penjelasan dan



peragaan, sehingga fokus dalam melaksanakan proses pembelajaran agar tujuan pembelajaran yang dilakukan dapat tercapai sesuai target yang ditentukan.(2) Peneliti dan kolabolator lebih fokus dalam melaksanakan obsevasi sehingga dapat menguasai kelas dengan baik agar kualitas hasil belajar dapat tercapai dengan optimal.

Kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan tindakan pada siklus 1 antara :

- a. Siswa lebih semangat dan tertarik bermain bola voli dengan pendekatan bermain beregu.
- b. Materi yang diberikan dapat disajikan secara terarah dan pembelajaran menjadi lebih aktif.
- c. Siswa memiliki minat dan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran karena lebih menyenangkan.

#### **4.1.3 Siklus 2**

##### **a. Perencanaan**

Perencanaan tindakan dan pembuatan RPP, penyusunan lembar observasi dan lembar penilaian, instrument tes ketangkasan passing bola voli, Kemudian mempersiapkan peralatan yang akan dipakai untuk kegiatan pembelajaran. Dari pelaksanaan tindakan pada siklus kedua akan dimulai pada hari Senin, tanggal 27 Mei 2013.

##### **b. Tindakan**

##### **Pertemuan II**

Siswa dibariskan dengan formasi tiga bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan presensi, kemudian guru menjelaskan materi pembelajaran bola voli dari cara melakukan awalan, kaki sejajar, sikap badan condong ke depan, serta sikap akhir atau pekena bola. Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, waktu yang digunakan untuk kegiatan pemanasan 15 menit.

Kegiatan pertama siswa melakukan peregangan statis dan dinamis, guru memberi contoh dan membetulkan siswa yang gerakannya kurang benar, menegur siswa yang kurang serius dalam melakukan pemanasan. Kegiatan selanjutnya bermain "beregú". Siswa dibagi dalam 2 regu dengan jumlah 12 anak setiap regu. Masing-masing anak mewakili regu untuk suit untuk menentukan siapa yang main duluan.

Cara bermain :

Semua siswa yang main berlari sambil lempar tangkap kepada teman yang seregu dan regu yang satunya menghalangi regu yang main agar tidak bisa lempar tangkap dengan cara kedua tangan di angkat ke atas gunanya untuk menghalangi. Apabila kena bola tersebut jadi pergantian permainan.

Kegiatan inti yang pertama adalah bermain bergu dengan satu regu terdiri 6 anak, satu menjadi pengumpan yang 5 anak yang lain membetuk lingkaran dan menggunakan passing bola. Ada juga satu regu bermain satu anak menjadi pengumpan yang 5 anak yang lain membentuk 1 barisan ke belakang dan melakukan passing bola voli.

Kegiatan inti yang kedua yaitu bermain beregu dengan permainan volley fun games, tiap 2 regu terdiri 12 orang dalam satu lapangan bola voli mini. Bola

boleh dimainkan di daerah sendiri maksimal 5 sentuhan. Tinggi net yaitu 1,5 meter dan menggunakan bola plastik yang telah dimodifikasi. Awalan permainan menggunakan servis tetapi daerah servis dimajukan 1 meter agar anak mudah melakukan servis dan bola mudah melewati net. Anak menggunakan servis bawah dan anak yang menerima menggunakan passing bawah ataupun passing atas.

Jika anak dapat passing dengan benar dan melewati net, guru memberi ajungan jempol biar anak tersebut semangat dalam melakukan permainan bola voli. Namun apabila dalam satu regu ada anak yang tidak bisa sewaktu passing bola selama dalam pelaksanaan kegiatan ini, jika ada kekeliruan tindakan siswa, guru memberi koreksi, memberikan contoh, dan selalu memotivasi siswa.

Kegiatan penutup dialokasikan waktunya 10 menit. Pada kegiatan penutup siswa dibariskan kembali untuk diadakan koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan lompat tinggi gaya straddle yang benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdo'a kemudian siswa dibubarkan.

#### c. Observasi

Selama proses pembelajaran berlangsung, dalam mengikuti pembelajaran bola voli menggunakan passing, siswa sangat antusias, sangat senang dengan alat yang mereka pakai, meskipun hasil yang dicapai oleh siswa belum semuanya memuaskan, tetapi siswa melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru. Secara umum suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai selesai pembelajaran.

Dengan dilaksanakannya pembelajaran melalui pendekatan bermain beregu, siswa yang kurang tertarik belajar teknik dasar bola voli menggunakan passing menjadi termotivasi, hal ini memudahkan guru dalam memberikan teknik passing bola voli meskipun belum semua khususnya siswa putri merasa nyaman.

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan kemampuan siswa selama mengikuti pembelajaran

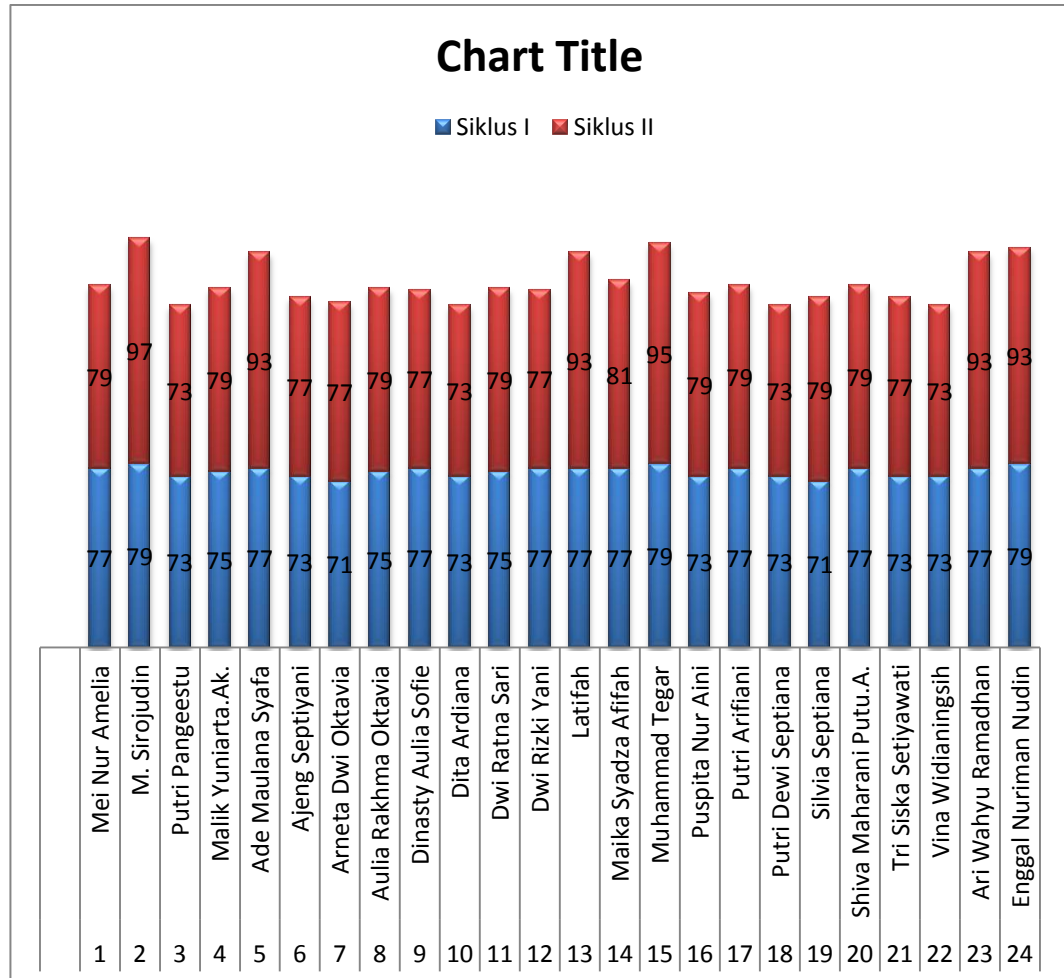
#### d. Refleksi

Setelah dilakukan observasi, langkah selanjutnya adalah melakukan refleksi dari tindakan yang telah dilakukan. Hambatan dan kendala yang ditemukan selama proses pembelajaran passing bola voli yang dialami oleh siswa adalah pada saat melakukan passing bawah, terutama siswa putri masih ada yang merasa takut tangannya sakit. Hambatan-hambatan tersebut diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung, dengan cara melakukan koreksi terhadap siswa yang kesulitan dalam melakukan latihan passing bawah.

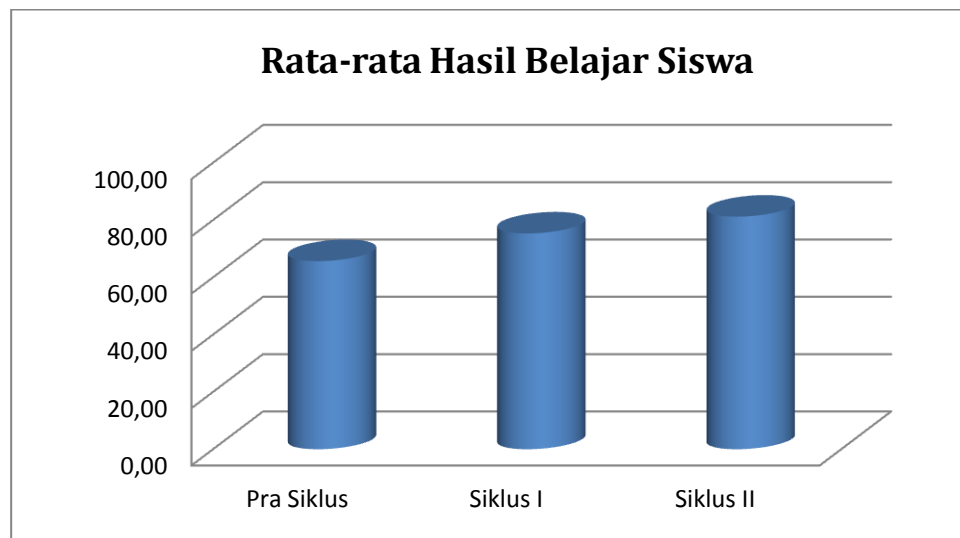
#### e. Deskripsi Data Hasil pembelajaran Siklus 2

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar bola voli menggunakan passing bola dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus 2 siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 20012/2013.

Grafik 4.25. Perbandingan Hasil Belajar pada Siklus 1 dan Siklus 2



Berikut grafik perbandingan peningkatan hasil belajar bola voli menggunakan passing bola dari kondisi awal sampai dilakukan tindakan pada siklus 2.



Grafik 4.26. Peningkatan Hasil Belajar Bola Voli Menggunakan Passing dari Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus 2

c. Prosentase Ketuntasan Hasi Belajar pada Siklus 2

Berikut tabel prosentase ketuntasan hasil belajar pembelajaran bola voli menggunakan passing bola siklus 2 pada siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 20012/2013.

Table 4.10 Nilai Siklus 2

Kriteria	Kognitif	Afektif	Psikomotor	Siklus 2
Sangat Baik	17 (70.83 %)	22	6 (25 %)	7 (29.17 %)
Baik	-	-	14 (58.33 %)	13 (54.17 %)
Cukup Baik	7 (29.17 %)	2	4 (16.67 %)	4 (16.67 %)
Kurang Baik	-	-	-	-
Tidak Baik	-	-	-	-
Jumlah	24	24	24	24

Tabel 4.11. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 2

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 80	Baik Sekali	Tuntas	7	29.17 %
75 - 79	Baik	Tuntas	13	54.17 %
70 - 74	Cukup Baik	Tuntas	4	16.67 %
65 - 69	Cukup	Belum Tuntas	0	0 %
< 64	Kurang	Belum Tuntas	0	0
Jumlah			24	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kondisi siklus 2 hasil belajar siswa dengan kategori baik sekali (tuntas) 7 anak (29.17%), baik (tuntas) sebanyak 13 anak (54.17%), cukup baik (tuntas) 4 anak (16.67%).

d. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Bola Voli menggunakan Passing

Berikut Perbandingan peningkatan rata-rata hasil belajar pembelajaran bola voli dengan pendekatan bermain beregu pada siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 20012/2013.

Tabel 4.12. Tabel Perbandingan Hasil Rata-rata Hasil Belajar dari Kondisi Awal sampai Siklus 2

<b>Rata-rata Hasil Belajar Siswa</b>			
Kondisi Awal	Siklus 1	Siklus 2	Peningkatan
65.65	75.33	81.19	15.54

#### 4.2 Pembahasan

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain beregu meningkatkan

kemampuan passing bola voli pada siswa. Untuk mengetahui adanya peningkatan oleh peneliti dilakukan tes unjuk kerja siswa pada akhir pembelajaran.

Dari hasil tindakan siklus 1 diperoleh 62.50% dari jumlah keseluruhan siswa dapat melakukan passing dengan benar, sedangkan 37.50% siswa yang lainnya belum menguasai. Pada tindakan siklus pertama mengalami peningkatan pembelajaran dilihat dari data awal atau pra pembelajaran siswa yang dapat melakukan passing bola voli hanya 8 siswa, setelah ada tindakan ada 15 siswa yang bisa melakukan passing bola voli dengan benar.

Dari data keseluruhan siswa jumlah nilai awal dengan rata-rata kelas 65.65 sedangkan setelah adanya tindakan di dapatkan rata-rata kelas 75,33. Untuk siswa putra nilai tertinggi 79, nilai terendah 75 sedangkan siswa putri nilai tertinggi 79, nilai terendah 71. Untuk siklus pertama siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran passing bola voli sejumlah 9 dan 15 siswa lainnya sudah dapat melakukan lompat tinggi gaya straddle dengan benar. Lebih jelasnya hasil dari penilaian terlampir.

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua. Dari hasil tindakan siklus 2 diperoleh 83,33% dari jumlah keseluruhan siswa dapat melakukan passing bola voli dengan benar sedangkan 16.67% siswa yang lainnya belum menguasai. Pada tindakan siklus kedua mengalami peningkatan pembelajaran dilihat dari data pada siklus 1, siswa yang dapat melakukan passing bola voli 15 siswa, setelah ada tindakan pada siklus 2 ada 20 siswa yang bisa melakukan passing bola voli dengan benar. Dari data keseluruhan siswa tersebut jumlah nilai pada siklus



pertama rata-rata kelas 75,33 sedangkan setelah adanya tindakan jumlah nilai menjadi rata-rata kelas 81,19. Untuk siswa putra nilai tertinggi 97 nilai terendah 79 sedangkan siswa putri nilai tertinggi 93, nilai terendah 73. Untuk siklus pertama siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran passing bola voli sejumlah 9 dan 15 siswa lainnya sudah dapat melakukan passing bola voli dengan benar. Pada pembelajaran siklus kedua ini siswa yang sudah dapat melakukan passing bola voli dengan benar sejumlah 20 dan yang belum bisa melakukan passing bola voli dengan benar hanya tinggal 4 siswa. Dari data tersebut peneliti menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilaksanakan selalu mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, itu ditandai adanya kenaikan kemampuan passing bola voli siswa dari setiap pertemuan pembelajaran melalui pendekatan bermain beregu.

Pada awal kegiatan peneliti membuat target pencapaian kemampuan siswa dalam melakukan passing bola voli 62,50% dari jumlah siswa seluruhnya dari kondisi awal 33,33%, tetapi setelah tindakan pembelajaran pada siklus 1 ternyata siswa yang dapat melakukan passing bola voli 62,50% dengan rata-rata nilai 75,33. Pada siklus 1 target 80% belum tercapai, dilanjutkan pada tindakan siklus 2. Peneliti pada siklus 2 menargetkan 80% dari jumlah siswa keseluruhan dapat melakukan passing bola voli dan pada kenyataannya, setelah adanya tindakan siklus 2 pada pembelajaran passing bola voli dengan pendekatan bermain beregu siswa yang mampu melakukan passing bola voli menjadi 83,33% dengan rata-rata nilai 81,19. Dari kondisi awal sampai siklus 2, rata-rata nilai hasil belajar siswa meningkat 5. Karena target sebesar 80% siswa tuntas sudah tercapai peneliti menganggap cukup untuk kegiatan pembelajaran berhenti pada siklus 2 berakhir.

#### **4.2.1. Keterbatasan Peneliti**

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, karena dalam hal ini peneliti merasa masih banyak keterbatasan dan kelemahan diantaranya adalah :

- a) Penelitian ini hanya dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan dilanjutkan pengambilan tes atau nilai. Sebaiknya untuk mengukur tingkat keberhasilan yang lebih maksimal masih memerlukan waktu yang lebih banyak.
- b) Masih banyak yang perlu dikembangkan dalam penerapan metode pembelajaran yang lebih meningkatkan motivasi siswa dalam proses pembelajaran sehingga hasil belajar siswa lebih meningkat dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.
- c) Sarana dan prasarana yang digunakan dalam penelitian masih belum memadai sehingga perlu dikembangkan agar proses pembelajaran berjalan lebih efektif.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian pembelajaran diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran bola voli menggunakan passing yang diberikan dengan menggunakan pendekatan bermain beregu meningkatkan kemampuan passing bola voli pada siswa. Peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran melalui pendekatan beregu adanya peningkatan kemampuan melakukan bola voli menggunakan passing bola voli siswa yang pada awalnya hanya 8 siswa, kemudian meningkat menjadi 20 siswa.

#### **5.2 Saran**

Saran yang dapat penulis sampaikan sebagai pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang permainan adalah dalam pembelajaran permainan dengan menggunakan bola khususnya permainan dengan bola besar, sebaiknya guru mampu menerapkan metode pembelajaran yang inovatif yang disesuaikan dengan karakteristik siswa. Guru juga harus mengerti situasi dan kondisi siswa sehingga dalam pembelajaran semua siswa merasa senang dan gembira

## DAFTAR PUSTAKA

- Eko Tarono. 2012. *PTK Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain 5 kali Sentuhan*. Batang : UNNES
- Machfud Irsyada. 2000. *Bola Voli*, Depdikbud Dirjen Pedidikan Dasar dan Menengah. Jakarta
- Soetoto Ponntjopoetro,et al. 2007. *Permainan Anak tradisional dan Aktivitas Ritmik ; 1 – 9 ; PPDO2305/3 SKS/Soetoto P, dkk, Cet. 15* Jakarta : Universitas Terbuka
- Subroto, Toto. 2007. *Materi strategi pembelajaran penjas; 1-9; PORA2206/3 SKS/Toto Suibroto. Cet. 1* Jakarta: Universitas Terbuka
- Subroto, Toto. 2007 *Materi azas dan falsafah penjas 1-9; PORA2205/3 SKS/Toto Suibroto. Cet. 2* Jakarta: Universitas Terbuka
- Subroto, Toto. 2008. *Materi permainan besar; 1-12; PORA2408/4 SKS/Subroto, Sukatamsi. Cet. 2* Jakarta: Universitas Terbuka
- Syaiful Bahri Djamarah. 2010. *Strategi belajar mengajar / Syaiful Bahri Djamarah, Aswan Zain. Cet. 4* Jakarta : Rineka Cipta
- Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan; Kelas 6* Semarang: Erlangga
- Tim Penyusun. 2013. *Permainan Bola Voli; Cet. 1* Surabaya: Graha Pustaka Media Utama



KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 465 B / Flk / 2013

Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;  
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Tanggal 01 Januari 1970

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :
- |                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 1. Nama               | : Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd. |
| NIP                   | : 196510201991031002                 |
| Pangkat/Golongan      | : III/d - Penata Tk. I               |
| Jabatan Akademik      | : Lektor Kepala                      |
| Sebagai Pembimbing I  |                                      |
| 2. Nama               | : Agus Pujiyanto, S.Pd.,M.Pd.        |
| NIP                   | : 197302022006041001                 |
| Pangkat/Golongan      | : III/b - Penata Muda Tk. I          |
| Jabatan Akademik      | : Asisten Ahli                       |
| Sebagai Pembimbing II |                                      |
- Untuk membimbing mahasiswa menyusun skripsi/Tugas Akhir :
- |               |   |
|---------------|---|
| Nama          | : RIZQI YULIANTO PRABOWO  |
| NIM           | : 6101911013  |
| Jurusan/Prodi | : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi   |
| Topik         | : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BOLA VOLI DENGAN PENDEKATAN BERMAIN BEREGU PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KARANGASEM 06 KECAMATAN BATANG KABUPATEN BATANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013 |
- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
UNNNIP: 195910191985031001

- Tembusan  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Dosen Pembimbing  
4. Pertinggal



...: FM-03-AKD-24/Rev. 00 :...



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik\\_unnes@telkom.net](mailto:fik_unnes@telkom.net)

No. : 1811 / 44 . 37 . 1 . 6 / PP / 2013  
Lamp : .....  
Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala SD N 06 Karangasem  
di SD N 06 Karangasem

Dengan Hormat,  
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : RIZQI YULIANTO PRABOWO  
NIM : 6101911013  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Topik : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BOLA VOLI DENGAN PENDEKATAN BERMAIN BEREGU PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KARANGASEM 06 KECAMATAN BATANG KABUPATEN BATANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 15 Mei 2013

Dekan,

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001



6101911013

....: FM-05-AKD-24/Rev. 00 :....

**DAFTAR SISWA KELAS IV**  
**SD NEGERI KARANGASEM 06**  
**TAHUN PELAJARAN 2012-2013**

No	No Induk	Nama Siswa	JK	Tempat, Tanggal Lahir	Nama Orang Tua	Alamat
1	1229	Mei Nur Amelia	P	Batang, 25-04-2001	Suwardi	Petodanan Tengah
2	1260	M. Sirojudin	L	Batang, 01-01-2002	M.Ayub Fadilah	Klidangkongsi
3	1265	Putri Pangeestu	P	Batang, 29-01-2002	Caswoyo	Kampunggili
4	1275	Malik Yuniarta.Ak.	L	Batang, 22-01-2003	Amat Sutiman	Klidangkongsi
5	1278	Ade Maulana Syafa	L	Batang, 11-09-2002	Sodikin	Boyongsari Barat
6	1279	Ajeng Septiyani	P	Batang, 13-03-2003	Hartono	Boyongsari Barat
7	1281	Arneta Dwi Oktavia	P	Batang, 11-10-2003	Wartoyo	Klidangkongsi
8	1282	Aulia Rakhma Oktavia	P	Batang, 04-10-2002	Cecep Syaeful	Kedungrombang
9	1284	Dinasty Aulia Sofie	P	Batang, 14-04-2003	Raswono	Kampunggili
10	1285	Dita Ardiana	P	Batang, 03-09-2003	Besari	Milingan
11	1286	Dwi Ratna Sari	P	Batang, 28-05-2003	Suwardi	Petodanan Tengah
12	1287	Dwi Rizki Yani	P	Batang, 30-01-2003	Karno	Sikalong
13	1290	Latifah	P	Batang, 29-02-2003	Kusino	Klidangkongsi
14	1292	Maika Syadza Afifah	P	Batang, 05-05-2003	Husni Tamrin	Klidangkongsi
15	1296	Muhammad Tegar	L	Batang, 08-03-2003	Parjono	Kampunggili
16	1298	Puspita Nur Aini	P	Batang, 24-03-2003	Urip Barokah	Pesala'an
17	1299	Putri Arifiani	P	Batang, 22-11-2003	Arif Suryono	Boyongsari
18	1300	Putri Dewi Septiana	P	Batang, 02-09-2003	Casmudi	Petodanan Baru
19	1301	Silvia Septiana	P	Batang, 12-09-2003	Rasmidi	Klidangkongsi
20	1302	Shiva Maharani Putu.A.	P	Batang, 13-09-2003	Slamet Tasbirin	Pesala'an
21	1303	Tri Siska Setiyawati	P	Batang, 03-01-2003	Sarkuat Kudung	Kampunggili
22	1304	Vina Widianingsih	P	Batang, 06-11-2002	Edi Suwito	Klidangkongsi
23	1307	Ari Wahyu Ramadhan	L	Batang, 14-11-2001	Rohili	Boresan
24	1359	Enggal Nuriman Nudin	L	Batang, 16-07-2002	Jonadi	Kampunggili

## SILABUS PEMBELAJARAN

**Nama Sekolah** : SD Karangasem 06  
**Bidang studi** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kesehatan  
**Kelas** : IV  
**Semester** : II  
**Standart Kompetensi** : 6. Mempraktikan gerak dasar ke dalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Peilaian			Alokasi Waktu	Sumber belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Instrumen		
6.2 Mempraktikan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama regu, sportifitas dan kejujuran	<b>Bola voli mini</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tehnik dasar bola voli:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- passing bawah</li> <li>- passing atas</li> </ul> </li> <li>• Melakukan bermain bola voli mini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melambung-lambungkan bola voli dengan dua tangan</li> <li>• Melakukan gerakan passing bawah</li> <li>• Melakukan gerakan passing atas.</li> <li>• Melakukan passing atas dan bawah berpasangan</li> <li>• Melakukan passing atas dan bawah berkelompok</li> <li>• Melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	-Tes praktek ketrampilan	-Tugas - Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukanlah passing bawah berpasangan dengan temanmu !</li> <li>• Lakukan passing atas berpasangan dengan temanmu !</li> <li>• Lakukan bermain voli sesuai dengan regu yang kamu pilih !</li> </ul>	2X 35 menit (2Xpert )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Penjaskes/cd</li> <li>• Diktat permainan bola besar</li> <li>• Lapangan</li> <li>• Pluit</li> <li>• Kapur line/tali</li> </ul>

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Kerja sama ( *Cooperation* ), Sportivitas ( *Sportivity*), Kejujuran ( *Intregity*), Tanggung jawab ( *Responsibility* ), Motivasi ( *Motivation* )



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP ) Siklus 2**

<b>Sekolah</b>	<b>: SD Negeri Karangasem 06</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 4 [ Empat ] / 2 [ dua ]</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 1 / Pra Siklus</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 menit</b>

**Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

**Kompetensi Dasar : 6.2 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran\*\*)**

**A. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat melakukan dan memahami permainan bola voli
- Siswa dapat melakukan bermain bola voli serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas.
- Siswa dapat memahami strategi dalam bermain bola voli

**Karakter siswa yang diharapkan :** Motivasi , Tanggung jawab, Kerja sama, Sportifitas, kejujuran

**B. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Permainan bola besar / bola voli

**C. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**D. Langkah-langkah Pembelajaran**

- Kegiatan Awal:
  - Siswa dibariskan menjadi empat barisan

- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Mengembangkan kerjasama tim dalam permainan bola voli
  - ☞ Melakukan bermain volley fun games tetapi daerah servis dimajukan dari gari belakang
  - ☞ Melakukan bermain secara beregu
  - ☞ Mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjunjung tinggi sportifitas.
  - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
  - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi
- ☞ Mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjunjung tinggi sportifitas.
- ☞ Melakukan passing bawah dan passing atas secara beregu
- ☞ Melakukan gerakan passing bawah dengan menggunakan bola
- ☞ Melakukan gerakan passing atas dengan memperhatikan posisi liukkan tubuh dengan menggunakan bola
- ☞ Melakukan gerakan passing bawah dengan memperhatikan posisi kelentukkan lutut dengan menggunakan bola
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan tertulis, secara individual maupun beregu;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun beregu;

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam permainan bola voli

**E. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes
- Diktat permainan bola besar
- Lapangan
- Net bulu tangkis
- Bola plastik
- Pluit
- Tali rafia

**F. Penilaian:**

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Melakukan passing bola plastik dengan cara beregu	-Tes praktik ketrampilan	as gerak observasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik passing bawah menggunakan bola plastik</li> <li>• Melakukan teknik passing atas menggunakan bola plastik</li> </ul>
• Siswa mengetahui permainan bola voli	Tes lisan	anya jawab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah kamu pernah bermain bola voli?</li> <li>• Apakah kamu senang bermain bola voli?</li> <li>• Berapakah jumlah pemain bola voli?</li> <li>• Teknik apa saja yang ada dalam bola voli?</li> <li>• Berapakah ukuran lapangan bola voli?</li> </ul>

**FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor	Bobot	Nilai
1.	Afektif	Kerja sama	2	10 20%	100
		Sportifitas	2		
		Kejujuran	2		
		Tanggung jawab	2		
		Motivasi	2		
2	Kognitif	Apakah kamu pernah bermain bola	2	10	

		voli? Apakah kamu senang bermain bola voli? Berapakah jumlah pemain bola voli? Teknik apa saja yang ada dalam bola voli? Berapakah ukuran lapangan bola voli?	2 2 2 2	20%	
3.	Psikomotor	<u>Passing bawah</u> Kaki sejajar Badan condong ke depan Ayunan tangan lurus ke depan <u>Passing atas</u> Kaki sejajar Badan condong ke depan Jari membuka,siku tangan ditekuk	  3 3 3  3 3 3	18 60%	
	<b>Jumlah Maksimal</b>		25	100%	100


**CATATAN :**

**Mengetahui,**  
Kepala SDN Karangasem 06



**MISTARI, S.Pd.I**  
NIP. 19600522 198201 1 003

**Batang, 30 Maret 2013**  
Guru Mapel PJOK



**RIZQI YULIANTO P, A.ma.Pd.OR**

## KONDISI AWAL SISWA

### a. Aspek Kognitif

No	NAMA SISWA	Aspek Kognitif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot 20%
		1	2	3	4	5			
1	Mei Nur Amelia	2	2	1	1	1	7	70	14
2	M. Sirojudin	2	2	2	1	1	8	80	16
3	Putri Pangeestu	1	2	1	1	2	7	70	14
4	Malik Yuniarta.Ak.	1	1	1	2	2	7	70	14
5	Ade Maulana Syafa	2	1	2	2	1	8	80	16
6	Ajeng Septiyani	2	1	1	1	1	6	60	12
7	Arneta Dwi Oktavia	1	2	1	1	1	6	60	12
8	Aulia Rakhma O	2	2	1	1	1	7	70	14
9	Dinasty Aulia Sofie	1	1	2	1	2	7	70	14
10	Dita Ardiana	1	2	1	2	1	7	70	14
11	Dwi Ratna Sari	1	1	1	1	2	6	60	12
12	Dwi Rizki Yani	2	2	1	1	2	8	80	16
13	Latifah	2	2	1	2	1	8	80	16
14	Maika Syadza Afifah	2	1	1	1	1	6	60	12
15	Muhammad Tegar	2	2	1	1	1	7	70	14
16	Puspita Nur Aini	2	1	1	1	2	7	70	14
17	Putri Arifiani	1	1	2	1	2	7	70	14
18	Putri Dewi Septiana	1	2	1	1	1	6	60	12
19	Silvia Septiana	2	1	2	1	2	8	80	16
20	Shiva Maharani P.A.	2	1	1	2	1	7	70	14
21	Tri Siska Setiyawati	2	2	2	1	1	8	80	16
22	Vina Widianingsih	1	2	1	1	1	6	60	12
23	Ari Wahyu R	2	2	1	2	1	8	80	16
24	Enggal Nuriman N	2	1	2	1	1	7	70	14
Nilai Tertinggi								80	
Nilai Terendah								60	
Nilai Rata-rata								70.42	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								7	29.17
Belum Tuntas KKM								17	70.83

**b. Aspek Afektif**

No	NAMA SISWA	Aspek Afektif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot 20%
		Kerjasama	Sportivitas	Kejujuran	Tanggung jawab	Motivasi			
1	Mei Nur Amelia	2	1	1	1	1	6	60	12
2	M. Sirojudin	2	2	2	2	1	9	90	18
3	Putri Pangeestu	1	1	2	1	1	6	60	12
4	Malik Yuniarta.Ak.	1	1	1	1	2	6	60	12
5	Ade Maulana Syafa	2	2	1	2	2	9	90	18
6	Ajeng Septiyani	1	1	1	1	2	6	60	12
7	Arneta Dwi Oktavia	2	1	1	1	1	6	60	12
8	Aulia Rakhma O	1	2	1	1	1	6	60	12
9	Dinasty Aulia Sofie	2	1	2	1	1	7	70	14
10	Dita Ardiana	2	2	1	1	1	7	70	14
11	Dwi Ratna Sari	1	1	2	2	1	7	70	14
12	Dwi Rizki Yani	2	2	1	2	2	9	90	18
13	Latifah	2	2	2	2	1	9	90	18
14	Maika Syadza Afifah	1	1	2	1	2	7	70	14
15	Muhammad Tegar	2	2	2	1	2	9	90	18
16	Puspita Nur Aini	1	1	2	2	2	8	80	16
17	Putri Arifiani	2	2	1	1	2	8	80	16
18	Putri Dewi Septiana	2	2	1	1	1	7	70	14
19	Silvia Septiana	1	1	1	2	1	6	60	12
20	Shiva Maharani P.A.	1	2	1	1	2	7	70	14
21	Tri Siska Setiyawati	2	1	2	2	2	9	90	18
22	Vina Widianingsih	2	2	2	1	1	8	80	16
23	Ari Wahyu R	2	2	2	1	2	9	90	18
24	Enggal Nuriman N	2	2	2	2	1	9	90	18
Nilai Tertinggi								80	
Nilai Terendah								60	
Nilai Rata-rata								70.42	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								7	29.17
Belum Tuntas KKM								17	70.83

**c. Aspek Psikomotor**

No	NAMA SISWA	Aspek Psikomotor						Skor Maks 10	Nilai	Bobot 60%
		Passing Bawah			Passing Atas					
		Sika p kaki	Sika p badan	Ayunan tangan	Sika p kaki	Sika p badan	Sikulentur			
1	Mei Nur Amelia	3	1	2	3	1	2	12	67	40
2	M. Sirojudin	3	3	2	3	2	2	15	83	50
3	Putri Pangeestu	3	2	2	3	1	2	13	72	43
4	Malik Yuniarta.Ak.	3	2	2	3	1	2	13	72	43
5	Ade Maulana Syafa	3	3	2	3	2	2	15	83	50
6	Ajeng Septiyani	3	2	1	3	1	2	12	67	40
7	Arnetta Dwi Oktavia	3	1	2	3	1	2	12	67	40
8	Aulia Rakhma O	3	1	1	3	2	2	12	67	40
9	Dinasty Aulia Sofie	3	1	2	3	1	2	12	67	40
10	Dita Ardiana	3	2	1	3	2	1	12	67	40
11	Dwi Ratna Sari	3	1	2	3	2	1	12	67	40
12	Dwi Rizki Yani	3	2	2	3	3	2	15	83	50
13	Latifah	3	2	3	3	2	2	15	83	50
14	Maika Syadza Afifah	3	2	1	3	1	2	12	67	40
15	Muhammad Tegar	3	2	2	3	2	3	15	83	50
16	Puspita Nur Aini	3	2	1	3	1	2	12	67	40
17	Putri Arifiani	3	2	2	3	1	1	12	67	40
18	Putri Dewi Septiana	3	1	1	3	2	2	12	67	40
19	Silvia Septiana	3	2	2	3	1	1	12	67	40
20	Shiva Maharani P.A.	3	2	1	3	2	1	12	67	40
21	Tri Siska Setiyawati	3	2	2	3	3	2	15	83	50
22	Vina Widianingsih	3	2	1	3	2	1	12	67	40
23	Ari Wahyu R	3	2	2	3	3	2	15	83	50
24	Enggal Nuriman N	3	3	2	3	2	2	15	83	50
Nilai Tertinggi									83	
Nilai Terendah									67	
Nilai Rata-rata									72.69	
Nilai KKM									75	
Tuntas KKM									8	33.33
Belum Tuntas KKM									16	66.67

**d. Nilai Pra Siklus**

No	NAMA SISWA	Aspek Penilaian			Nilai	Ketuntasan KKM	Kriteria KKM
		Kog	Afek	Psiko			
1	Mei Nur Amelia	7	12	40	59	BT	Tidak Baik
2	M. Sirojudin	8	18	50	76	T	Baik
3	Putri Pangeestu	7	12	43	62	BT	Tidak Baik
4	Malik Yuniarta.Ak.	7	12	43	62	BT	Tidak Baik
5	Ade Maulana Syafa	8	18	50	76	T	Baik
6	Ajeng Septiyani	6	12	40	58	BT	Tidak Baik
7	Arnetta Dwi Oktavia	6	12	40	58	BT	Tidak Baik
8	Aulia Rakhma O	7	12	40	59	BT	Tidak Baik
9	Dinasty Aulia Sofie	7	14	40	61	BT	Tidak Baik
10	Dita Ardiana	7	14	40	61	BT	Tidak Baik
11	Dwi Ratna Sari	6	14	40	60	BT	Tidak Baik
12	Dwi Rizki Yani	8	18	50	76	T	Baik
13	Latifah	8	18	50	76	T	Baik
14	Maika Syadza Afifah	6	14	40	60	BT	Tidak Baik
15	Muhammad Tegar	7	18	50	75	T	Baik
16	Puspita Nur Aini	7	16	40	63	BT	Tidak Baik
17	Putri Arifiani	7	16	40	63	BT	Tidak Baik
18	Putri Dewi Septiana	6	14	40	60	BT	Tidak Baik
19	Silvia Septiana	8	12	40	60	BT	Tidak Baik
20	Shiva Maharani P.A.	7	14	40	61	BT	Tidak Baik
21	Tri Siska Setiyawati	8	18	50	76	T	Baik
22	Vina Widianingsih	6	16	40	62	BT	Tidak Baik
23	Ari Wahyu R	8	18	50	76	T	Baik
24	Enggal Nuriman N	7	18	50	75	T	Baik
		Nilai Tertinggi			76		
		Nilai Terendah			58.00		
		Nilai Rata-rata			65.65		
		Nilai KKM			75		
		Tuntas KKM			8		33.33
		Belum Tuntas KKM			16		66.67



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**( RPP ) Siklus 1**

<b>Sekolah</b>	<b>: SD Negeri Karangasem 06</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 4 [ Empat ] / 2 [ dua ]</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 2 [dua]</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 menit</b>

**Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

**Kompetensi Dasar : 6.2 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran\*\*)**

**G. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat melakukan dan memahami permainan bola voli
- Siswa dapat melakukan bermain bola voli serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas.
- Siswa dapat memahami strategi dalam bermain bola voli

**Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin, Motivasi, Tanggung jawab, Pengendalian diri, Kerja sama, Respek pada teman, Percaya diri, Respek pada guru, Sportifitas, Perilaku

**H. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Permainan bola besar / bola voli

**I. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

## J. Langkah-langkah Pembelajaran

- Kegiatan Awal:
  - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
  - Mengecek kehadiran siswa
  - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
  - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
  - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- Kegiatan Inti:

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Mengembangkan kerjasama tim dalam permainan bola voli
  - ☞ Melakukan bermain volley fun games
  - ☞ Melakukan bermain secara beregu
  - ☞ Mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjunjung tinggi sportifitas.
  - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
  - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi
- ☞ Mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjunjung tinggi sportifitas.
- ☞ Melakukan passing bawah dan passing atas secara beregu
- ☞ Melakukan gerakan passing bawah dengan menggunakan bola
- ☞ Melakukan gerakan passing atas dengan memperhatikan posisi liukkan tubuh dengan menggunakan bola
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun beregu;

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan

- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam permainan bola voli

**K. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes
- Diklat permainan bola besar
- Lapangan
- Net bulu tangkis
- Bola plastik
- Pluit
- Tali rafia

**L. Penilaian:**

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan passing bola plastik dengan cara beregu</li> </ul>	-Tes praktek ketrampilan	-Tugas gerak - Observasi - Angket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik passing bawah menggunakan bola plastik</li> <li>• Melakukan teknik passing atas menggunakan bola plastik</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengetahui permainan bola voli</li> </ul>	Tes lisan	Tanya jawab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah kamu pernah bermain bola voli?</li> <li>• Apakah kamu senang bermain bola voli?</li> <li>• Berapakah jumlah pemain bola voli?</li> <li>• Teknik apa saja yang ada dalam bola voli?</li> <li>• Berapakah ukuran lapangan bola voli?</li> </ul>

**FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor	Bobot	Nilai
1.	Afektif	Kerja sama	2	10 20%	100
		Sportifitas	2		
		Kejujuran	2		
		Tanggung jawab	2		
		Motivasi	2		
2	Kognitif	Apakah kamu pernah bermain bola voli?	2	10	

		Apakah kamu senang bermain bola voli?	2	20%	
		Berapakah jumlah pemain bola voli?	2		
		Teknik apa saja yang ada dalam bola voli?	2		
		Berapakah ukuran lapangan bola voli?	2		
3.	Psikomotor	<u>Passing bawah</u>			
		Kaki sejajar	3		
		Badan condong ke depan	3		
		Ayunan tangan lurus ke depan	3	18	
		<u>Passing atas</u>		60%	
		Kaki sejajar	3		
		Badan condong ke depan	3		
		Jari membuka,siku tangan ditekuk	3		
	<b>Jumlah Maksimal</b>		25	100%	100

**CATATAN :**

*Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 10.*

**Mengetahui,**

**Kepala SDN Karangasem 06**  
  
**MISTARI, S.Pd.I**  
**NIP. 19600522 198201 1 003**

**Batang, 6 April 2013**

**Guru Mapel PJOK**



**RIZQI YULIANTO P, A.ma.Pd.OR**

## KONDISI SIKLUS I

### a. Aspek Kognitif

No	NAMA SISWA	Aspek Kognitif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot 20%
		1	2	3	4	5			
1	Mei Nur Amelia	1	2	1	1	2	7	70	14
2	M. Sirojudin	2	1	2	1	2	8	80	16
3	Putri Pangeestu	1	1	2	2	1	7	70	14
4	Malik Yuniarta.Ak.	2	2	1	1	2	8	80	16
5	Ade Maulana Syafa	1	1	2	1	2	7	70	14
6	Ajeng Septiyani	2	1	1	2	1	7	70	14
7	Arneta Dwi Oktavia	1	2	1	1	2	7	70	14
8	Aulia Rakhma O	2	2	2	1	1	8	80	16
9	Dinasty Aulia Sofie	2	1	2	1	2	8	80	16
10	Dita Ardiana	1	1	2	2	1	7	70	14
11	Dwi Ratna Sari	2	2	1	1	2	8	80	16
12	Dwi Rizki Yani	2	1	1	1	2	7	70	14
13	Latifah	2	2	2	1	1	8	80	16
14	Maika Syadza Afifah	2	1	1	1	2	7	70	14
15	Muhammad Tegar	2	1	2	1	2	8	80	16
16	Puspita Nur Aini	2	1	1	1	2	7	70	14
17	Putri Arifiani	2	1	1	1	2	7	70	14
18	Putri Dewi Septiana	2	2	1	1	1	7	70	14
19	Silvia Septiana	2	1	1	1	2	7	70	14
20	Shiva Maharani P.A.	2	1	1	2	1	7	70	14
21	Tri Siska Setiyawati	2	2	1	1	1	7	70	14
22	Vina Widianingsih	2	1	1	2	1	7	70	14
23	Ari Wahyu R	2	1	2	1	1	7	70	14
24	Enggal Nuriman N	2	2	2	1	1	8	80	16
Nilai Tertinggi								80	
Nilai Terendah								70	
Nilai Rata-rata								73.33	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								8	33.33
Belum Tuntas KKM								16	66.67

**b. Aspek Afektif**

No	NAMA SISWA	Aspek Afektif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot 20%
		Kerjasama	Sportivitas	Kejujuran	Tanggung jawab	Motivasi			
1	Mei Nur Amelia	1	2	2	1	2	8	80	16
2	M. Sirojudin	2	2	2	1	1	8	80	16
3	Putri Pangeestu	1	1	2	2	2	8	80	16
4	Malik Yuniarta.Ak.	2	2	2	1	1	8	80	16
5	Ade Maulana Syafa	2	2	1	1	2	8	80	16
6	Ajeng Septiyani	2	1	1	2	2	8	80	16
7	Arneta Dwi Oktavia	2	1	2	1	1	7	70	14
8	Aulia Rakhma O	1	1	2	2	2	8	80	16
9	Dinasty Aulia Sofie	2	2	1	1	1	7	70	14
10	Dita Ardiana	2	2	1	1	2	8	80	16
11	Dwi Ratna Sari	2	1	2	2	1	8	80	16
12	Dwi Rizki Yani	2	1	1	2	2	8	80	16
13	Latifah	1	1	2	2	1	7	70	14
14	Maika Syadza Afifah	1	2	2	1	2	8	80	16
15	Muhammad Tegar	2	1	1	2	2	8	80	16
16	Puspita Nur Aini	2	1	2	1	2	8	80	16
17	Putri Arifiani	2	2	1	1	2	8	80	16
18	Putri Dewi Septiana	2	2	2	1	1	8	80	16
19	Silvia Septiana	1	1	2	2	1	7	70	14
20	Shiva Maharani P.A.	2	2	1	1	2	8	80	16
21	Tri Siska Setiyawati	2	1	1	2	2	8	80	16
22	Vina Widianingsih	2	2	2	1	1	8	80	16
23	Ari Wahyu R	2	1	1	2	2	8	80	16
24	Enggal Nuriman N	2	2	2	1	1	8	80	16
Nilai Tertinggi								80	
Nilai Terendah								70	
Nilai Rata-rata								78.33	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								20	83.33
Belum Tuntas KKM								4	16.67

**c. Aspek Psikomotor**

No	NAMA SISWA	Aspek Psikomotor						Skor Maks 10	Nilai	Bobot 60%	
		Passing Bawah			Passing Atas						
		Sika p kaki	Sika p badan	Ayunan tangan	Sika p kaki	Sika p badan	Sikulentur				
1	Mei Nur Amelia	3	2	2	3	2	2	14	78	47	
2	M. Sirojudin	3	2	2	3	2	2	14	78	47	
3	Putri Pangeestu	3	2	2	3	1	2	13	72	43	
4	Malik Yuniarta.Ak.	3	2	1	3	2	2	13	72	43	
5	Ade Maulana Syafa	3	2	2	3	2	2	14	78	47	
6	Ajeng Septiyani	3	2	1	3	2	2	13	72	43	
7	Arnetta Dwi Oktavia	3	1	2	3	2	2	13	72	43	
8	Aulia Rakhma O	3	2	1	3	2	2	13	72	43	
9	Dinasty Aulia Sofie	3	2	2	3	2	2	14	78	47	
10	Dita Ardiana	3	2	2	3	2	1	13	72	43	
11	Dwi Ratna Sari	3	1	2	3	2	2	13	72	43	
12	Dwi Rizki Yani	3	2	2	3	2	2	14	78	47	
13	Latifah	3	2	2	3	2	2	14	78	47	
14	Maika Syadza Afifah	3	2	2	3	2	2	14	78	47	
15	Muhammad Tegar	3	2	2	3	2	2	14	78	47	
16	Puspita Nur Aini	3	2	1	3	2	2	13	72	43	
17	Putri Arifiani	3	2	2	3	2	2	14	78	47	
18	Putri Dewi Septiana	3	1	2	3	2	2	13	72	43	
19	Silvia Septiana	3	2	2	3	2	1	13	72	43	
20	Shiva Maharani P.A.	3	2	2	3	2	2	14	78	47	
21	Tri Siska Setiyawati	3	2	2	3	1	2	13	72	43	
22	Vina Widianingsih	3	2	2	3	2	1	13	72	43	
23	Ari Wahyu R	3	2	2	3	2	2	14	78	47	
24	Enggal Nuriman N	3	2	2	3	2	2	14	78	47	
								Nilai Tertinggi		78	
								Nilai Terendah		72	
								Nilai Rata-rata		75.00	
								Nilai KKM		75	
								Tuntas KKM		12	50%
								Belum Tuntas KKM		12	50%

**d. Nilai Siklus I**

No	NAMA SISWA	Aspek Penilaian			Nilai	Ketuntasan KKM	Kriteria KKM
		Kog	Afek	Psiko			
1	Mei Nur Amelia	14	16	47	77	T	Baik
2	M. Sirojudin	16	16	47	79	T	Baik
3	Putri Pangeestu	14	16	43	73	BT	Cukup baik
4	Malik Yuniarta.Ak.	16	16	43	75	T	Baik
5	Ade Maulana Syafa	14	16	47	77	T	Baik
6	Ajeng Septiyani	14	16	43	73	BT	Cukup baik
7	Arnetta Dwi Oktavia	14	14	43	71	BT	Cukup baik
8	Aulia Rakhma O	16	16	43	75	T	Baik
9	Dinasty Aulia Sofie	16	14	47	77	T	Baik
10	Dita Ardiana	14	16	43	73	BT	Cukup baik
11	Dwi Ratna Sari	16	16	43	75	T	Baik
12	Dwi Rizki Yani	14	16	47	77	T	Baik
13	Latifah	16	14	47	77	T	Baik
14	Maika Syadza Afifah	14	16	47	77	T	Baik
15	Muhammad Tegar	16	16	47	79	T	Baik
16	Puspita Nur Aini	14	16	43	73	BT	Cukup baik
17	Putri Arifiani	14	16	47	77	T	Baik
18	Putri Dewi Septiana	14	16	43	73	BT	Cukup baik
19	Silvia Septiana	14	14	43	71	BT	Cukup baik
20	Shiva Maharani P.A.	14	16	47	77	T	Baik
21	Tri Siska Setiyawati	14	16	43	73	BT	Cukup baik
22	Vina Widianingsih	14	16	43	73	BT	Cukup baik
23	Ari Wahyu R	14	16	47	77	T	Baik
24	Enggal Nuriman N	16	16	47	79	T	Baik
		Nilai Tertinggi			79		
		Nilai Terendah			71.33		
		Nilai Rata-rata			75.33		
		Nilai KKM			75		
		Tuntas KKM			15	62.50%	
		Belum Tuntas KKM			9	37.50%	



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**( RPP ) Siklus 2**

<b>Sekolah</b>	<b>: SD Negeri Karangasem 06</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 4 [ Empat ] / 2 [ dua ]</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 2 [dua]</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 menit</b>

**Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

**Kompetensi Dasar : 6.2 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran\*\*)**

**M. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat melakukan dan memahami permainan bola voli
- Siswa dapat melakukan bermain bola voli serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas.
- Siswa dapat memahami strategi dalam bermain bola voli

**Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin, Motivasi, Tanggung jawab, Pengendalian diri, Kerja sama, Respek pada teman, Percaya diri, Respek pada guru, Sportifitas, Perilaku

**N. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Permainan bola besar / bola voli

**O. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

## **P. Langkah-langkah Pembelajaran**

- **Kegiatan Awal:**
  - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
  - Mengecek kehadiran siswa
  - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
  - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
  - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- **Kegiatan Inti:**

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Mengembangkan kerjasama tim dalam permainan bola voli
  - ☞ Melakukan bermain volley fun games tetapi daerah servis dimajukan dari garis belakang
  - ☞ Melakukan bermain secara beregu
  - ☞ Mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjungjung tinggi sportifitas.
  - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
  - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi
- ☞ Mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjungjung tinggi sportifitas.
- ☞ Melakukan passing bawah dan passing atas secara beregu
- ☞ Melakukan gerakan passing bawah dengan menggunakan bola
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan tertulis, secara individual maupun beregu;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun beregu;

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan

- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam permainan bola voli

**Q. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes
- Diktat permainan bola besar
- Lapangan
- Net bulu tangkis
- Bola plastik
- Pluit
- Tali rafia

**R. Penilaian:**

<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bentuk Instrumen</b>	<b>Instrumen/ Soal</b>
• Melakukan passing bola plastik dengan cara beregu	-Tes praktek ketrampilan	-Tugas gerak - Observasi - Angket	• Melakukan teknik passing bawah menggunakan bola plastik • Melakukan teknik passing atas menggunakan bola plastik
• Siswa mengetahui permainan bola voli	Tes lisan	Tanya jawab	• Apakah kamu pernah bermain bola voli? • Apakah kamu senang bermain bola voli? • Berapakah jumlah pemain bola voli? • Teknik apa saja yang ada dalam bola voli? • Berapakah ukuran lapangan bola voli?

**FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

 **PERFORMANSI**

<b>No.</b>	<b>Aspek</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Skor</b>	<b>Bobot</b>	<b>Nilai</b>
1.	Afektif	Kerja sama	2	10 20%	100
		Sportifitas	2		
		Kejujuran	2		
		Tanggung jawab	2		

		Motivasi	2		
2	Kognitif	Apakah kamu pernah bermain bola voli? Apakah kamu senang bermain bola voli? Apakah jumlah pemain bola voli? Apakah apa saja yang ada dalam bola voli? Berapakah ukuran lapangan bola voli?	2 2 2 2 2	10 20%	
3.	Psikomotor	<u>Passing bawah</u> Kaki sejajar Badan condong ke depan Ayunan tangan lurus ke depan <u>Passing atas</u> Kaki sejajar Badan condong ke depan Jari membuka, siku tangan ditekuk	3 3 3 3 3 3	18 60%	
	<b>Jumlah Maksimal</b>		25	100%	100

**CATATAN :**

**Mengetahui,**

**Kepala SDN Karangasem 06**



**MISTARI, S.Pd.I**  
**NIP. 19600522 198201 1 003**

**Batang, 27 Mei 2013**

**Guru Mapel PJOK**

**RIZQI YULIANTO P, A.ma.Pd.OR**

## KONDISI SIKLUS II

### a. Aspek Kognitif

No	NAMA SISWA	Aspek Kognitif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot 20%
		1	2	3	4	5			
1	Mei Nur Amelia	1	2	2	1	2	8	80	16
2	M. Sirojudin	2	2	2	2	2	10	100	20
3	Putri Pangeestu	1	1	2	2	1	7	70	14
4	Malik Yuniarta.Ak.	2	2	1	1	2	8	80	16
5	Ade Maulana Syafa	1	2	2	1	2	8	80	16
6	Ajeng Septiyani	2	1	1	2	1	7	70	14
7	Arneta Dwi Oktavia	1	2	2	1	2	8	80	16
8	Aulia Rakhma O	2	2	2	1	1	8	80	16
9	Dinasty Aulia Sofie	2	1	2	1	2	8	80	16
10	Dita Ardiana	1	1	2	2	1	7	70	14
11	Dwi Ratna Sari	2	2	1	1	2	8	80	16
12	Dwi Rizki Yani	2	1	1	1	2	7	70	14
13	Latifah	2	2	2	1	1	8	80	16
14	Maika Syadza Afifah	2	2	1	2	2	9	90	18
15	Muhammad Tegar	2	2	2	1	2	9	90	18
16	Puspita Nur Aini	2	2	1	1	2	8	80	16
17	Putri Arifiani	2	1	2	1	2	8	80	16
18	Putri Dewi Septiana	2	2	1	1	1	7	70	14
19	Silvia Septiana	2	1	2	1	2	8	80	16
20	Shiva Maharani P.A.	2	2	1	2	1	8	80	16
21	Tri Siska Setiyawati	2	2	1	1	1	7	70	14
22	Vina Widianingsih	2	1	1	2	1	7	70	14
23	Ari Wahyu R	2	2	2	1	1	8	80	16
24	Enggal Nuriman N	2	2	2	1	1	8	80	16
Nilai Tertinggi								100	
Nilai Terendah								70	
Nilai Rata-rata								78.75	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								17	70.83
Belum Tuntas KKM								7	29.17

**b. Aspek Afektif**

No	NAMA SISWA	Aspek Afektif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot 20%
		Kerjasama	Sportivitas	Kejujuran	Tanggung jawab	Motivasi			
1	Mei Nur Amelia	1	2	2	1	2	8	80	16
2	M. Sirojudin	2	2	2	2	2	10	100	20
3	Putri Pangeestu	1	1	2	2	2	8	80	16
4	Malik Yuniarta.Ak.	2	2	2	1	1	8	80	16
5	Ade Maulana Syafa	2	2	2	2	2	10	100	20
6	Ajeng Septiyani	2	1	2	1	2	8	80	16
7	Arneta Dwi Oktavia	2	1	2	1	1	7	70	14
8	Aulia Rakhma O	1	1	2	2	2	8	80	16
9	Dinasty Aulia Sofie	2	2	1	1	1	7	70	14
10	Dita Ardiana	2	1	2	1	2	8	80	16
11	Dwi Ratna Sari	2	1	2	2	1	8	80	16
12	Dwi Rizki Yani	2	1	1	2	2	8	80	16
13	Latifah	2	2	2	2	2	10	100	20
14	Maika Syadza Afifah	1	2	2	1	2	8	80	16
15	Muhammad Tegar	2	2	2	2	2	10	100	20
16	Puspita Nur Aini	2	1	1	2	2	8	80	16
17	Putri Arifiani	2	2	1	1	2	8	80	16
18	Putri Dewi Septiana	2	2	2	1	1	8	80	16
19	Silvia Septiana	1	2	2	2	1	8	80	16
20	Shiva Maharani P.A.	2	2	1	1	2	8	80	16
21	Tri Siska Setiyawati	2	1	1	2	2	8	80	16
22	Vina Widianingsih	2	2	2	1	1	8	80	16
23	Ari Wahyu R	2	2	2	2	2	10	100	20
24	Enggal Nuriman N	2	2	2	2	2	10	100	20
Nilai Tertinggi								100	
Nilai Terendah								70	
Nilai Rata-rata								84.17	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								22	91.67
Belum Tuntas KKM								2	8.33

**c. Aspek Psikomotor**

No	NAMA SISWA	Aspek Psikomotor						Skor Maks 10	Nilai	Bobot 60%
		Passing Bawah			Passing Atas					
		Sika p kaki	Sika p badan	Ayunan tangan	Sika p kaki	Sika p badan	Sikulentur			
1	Mei Nur Amelia	3	2	2	3	2	2	14	78	47
2	M. Sirojudin	3	3	3	3	3	2	17	94	57
3	Putri Pangeestu	3	2	3	2	2	1	13	72	43
4	Malik Yuniarta.Ak.	3	2	2	2	2	3	14	78	47
5	Ade Maulana Syafa	3	2	3	3	3	3	17	94	57
6	Ajeng Septiyani	3	2	2	3	2	2	14	78	47
7	Arnetta Dwi Oktavia	3	2	2	3	2	2	14	78	47
8	Aulia Rakhma O	3	2	2	3	2	2	14	78	47
9	Dinasty Aulia Sofie	3	2	2	3	2	2	14	78	47
10	Dita Ardiana	3	2	2	3	2	1	13	72	43
11	Dwi Ratna Sari	3	3	2	3	1	2	14	78	47
12	Dwi Rizki Yani	3	2	2	3	2	2	14	78	47
13	Latifah	3	3	2	3	3	3	17	94	57
14	Maika Syadza Afifah	3	2	2	3	2	2	14	78	47
15	Muhammad Tegar	3	3	3	3	3	2	17	94	57
16	Puspita Nur Aini	3	2	2	3	2	2	14	78	47
17	Putri Arifiani	3	3	2	3	2	1	14	78	47
18	Putri Dewi Septiana	3	2	2	3	2	1	13	72	43
19	Silvia Septiana	3	2	2	3	2	2	14	78	47
20	Shiva Maharani P.A.	3	2	2	3	2	2	14	78	47
21	Tri Siska Setiyawati	3	2	2	3	2	2	14	78	47
22	Vina Widianingsih	3	2	2	3	2	1	13	72	43
23	Ari Wahyu R	3	2	3	3	3	3	17	94	57
24	Enggal Nuriman N	3	3	3	3	3	2	17	94	57
Nilai Tertinggi									94	
Nilai Terendah									72	
Nilai Rata-rata									81.02	
Nilai KKM									75	
Tuntas KKM									20	83.33
Belum Tuntas KKM									4	16.67

**d. Nilai Siklus II**

No	NAMA SISWA	Aspek Penilaian			Nilai	Ketuntasan KKM	Kriteria KKM
		Kog	Afek	Psiko			
1	Mei Nur Amelia	16	16	47	79	T	Baik
2	M. Sirojudin	20	20	57	97	T	Sangat Baik
3	Putri Pangeestu	14	16	43	73	BT	Cukup baik
4	Malik Yuniarta.Ak.	16	16	47	79	T	Baik
5	Ade Maulana Syafa	16	20	57	93	T	Sangat Baik
6	Ajeng Septiyani	14	16	47	77	T	Baik
7	Arnetta Dwi Oktavia	16	14	47	77	T	Baik
8	Aulia Rakhma O	16	16	47	79	T	Baik
9	Dinasty Aulia Sofie	16	14	47	77	T	Baik
10	Dita Ardiana	14	16	43	73	BT	Cukup baik
11	Dwi Ratna Sari	16	16	47	79	T	Baik
12	Dwi Rizki Yani	14	16	47	77	T	Baik
13	Latifah	16	20	57	93	T	Sangat Baik
14	Maika Syadza Afifah	18	16	47	81	T	Sangat Baik
15	Muhammad Tegar	18	20	57	95	T	Sangat Baik
16	Puspita Nur Aini	16	16	47	79	T	Baik
17	Putri Arifiani	16	16	47	79	T	Baik
18	Putri Dewi Septiana	14	16	43	73	BT	Cukup baik
19	Silvia Septiana	16	16	47	79	T	Baik
20	Shiva Maharani P.A.	16	16	47	79	T	Baik
21	Tri Siska Setiyawati	14	16	47	77	T	Baik
22	Vina Widianingsih	14	16	43	73	BT	Cukup baik
23	Ari Wahyu R	16	20	57	93	T	Sangat Baik
24	Enggal Nuriman N	16	20	57	93	T	Sangat Baik
		Nilai Tertinggi			97		
		Nilai Terendah			73.33		
		Nilai Rata-rata			81.19		
		Nilai KKM			75		
		Tuntas KKM			20	83.33	
		Belum Tuntas KKM			4	16.67	





**UNIVERSITAS  
NEGERI SEMARANG**

**FORMULIR**

**FM-04-AKD-24/rev.01**

**PEMBIMBINGAN PENULISAN**

**SKRIPSI**

Nama : RIZQI YULIANTO PRABOWO  
 NIM : 6101911013  
 Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
 Topik Skripsi : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BOLA VOLI DENGAN PENDEKATAN BERMAIN BEREGU PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KARANGASEM 06 KECAMATAN BATANG KABUPATEN BATANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013  
 Pembimbing I (P1) : Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.  
 Pembimbing II (P2) : Agus Pujianto, S.Pd.,M.Pd.

No.	TGL	TOPIK/BAB	SARAN	P1	P2
1	2013-05-24	Proposal penelitian	buat rancangan tindakan dan buat instrumen	SDH	-
2	2013-05-17	Proposal penelitian	latar belakang menjelaskan kondisi riil dilapangan ketika ada permasalahan pembelajaran, segera disusun drf modifikasi permainannya	-	SDH
3	2013-05-27	Proposal penelitian ke 2	perbaiki rancangan dan instrumen	SDH	-
4	2013-05-28	Proposal Penelitian ke 2	draf modifikasi diperbaiki	-	SDH
5	2013-05-30	Instrumen Penelitian	perbaiki instrumen dan selesaikan proposal	SDH	-
6	2013-05-29	Instrumen Penelitian	instrumen diperbaiki	-	SDH
7	2013-06-01	Bimbingan Penelitian Siklus 1	silakan uji skala kecil	SDH	-
8	2013-06-03	Bimbingan Penelitian Siklus 1	segera analisis siklus 1, perbaiki draf bermainnya	-	SDH
9	2013-06-08	Revisi hasil penelitian siklus 1	ok silakan siklus 2	SDH	-
10	2013-06-11	Revisi hasil penelitian siklus 1	laksanakan sklus 2	-	SDH
11	2013-06-10	Penelitian Siklus 2	silakan data diolah dan buat laporan	SDH	-
12	2013-06-12	Penelitian Siklus 2	analisis hasil siklus 2, dan buat laporan lengkap	-	SDH
13	2013-06-16	Laporan hasil siklus 2	ok olah data dan buat laporan lengkap	SDH	-
14	2013-06-17	Laporan hasil siklus 2	sari diperbaiki, pembahasan hasil penelitian diperbaiki	-	SDH
	2013-06-25	Pelaporan hasil skripsi	sari dan latar belakang diperbaiki	SDH	-
	2013-06-28	Pelaporan hasil skripsi	pembahasan diperbaiki, dsaftar pustaka dilengkapi	-	SDH

**FORMULIR**

FM-06-AKD-24/rev.01

**LAPORAN SELESAI BIMBINGAN SKRIPSI /****UNIVERSITAS  
NEGERI SEMARANG****TUGAS AKHIR**

Yth. Ketua Jurusan Jasmani Kes. & Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Semarang  
Yang bertanda tangan di bawah

1. Nama : Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.  
NIP : 196510201991031002  
Pangkat/Golongan : III/d - Penata Tk. I  
Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Agus Pujiyanto, S.Pd.,M.Pd.  
NIP : 197302022006041001  
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I  
Jabatan Akademik : Asisten Ahli  
Sebagai Pembimbing II

Melaporkan bahwa penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa:

Nama : RIZQI YULIANTO PRABOWO  
NIM : 6101911013  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Topik : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BOLA VOLI  
DENGAN PENDEKATAN BERMAIN BEREGU PADA SISWA  
KELAS IV SD NEGERI KARANGASEM 06 KECAMATAN  
BATANG KABUPATEN BATANG TAHUN PELAJARAN  
2012/2013

telah selesai dan siap untuk diujikan.

Pembimbing I,

Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.  
Pd.  
NIP. 196510201991031002

Semarang, 01 Juli 2013

Pembimbing II,

Agus Pujiyanto, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 197302022006041001



6101911013



PEMERINTAH KABUPATEN BATANG  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
UPTD KECAMATAN BATANG  
**SEKOLAH DASAR NEGERI KARANGASEM 06**  
Jl.Lapangan Sikalong No. 68 Karangasem Selatan Batang

SURAT KETERANGAN

Nomor : 42.2/86/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Karangasem 06 Kecamatan Batang Kabupaten Batang, menerangkan bahwa :

Nama : Rizqi Yulianto Prabowo  
Mahasiswa : UNNES Semarang  
NIM : 6101911013  
Program Studi : Strata 1 (S.1)  
Fakultas : Ilmu Keolahragaa

benar-benar mengadakan penelitian di SD N Karangasem 06 pada hari Sabtu tanggal 06 April 2013 dan hari Senin tanggal 27 Mei 2013.

Surat keterangan ini kami berikan untuk kelengkapan membuat skripsi yang berjudul : **“Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain Beregu Pada Siswa Kelas IV SDN Karangasem 06 Kecamatan batang Kabupaten Batang Tahun pelajaran 2012/2013”**

Kemudian kepada yang berkepentingan untuk dijadikan periksa adanya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batang, 07 Juni 2013

Kepala Sekolah  
SD N Karangasem 06  
  
**HISTARI, S.Pd.I**  
NIP. 19600522 198201 1 003

## FOTO DOKUMENTASI



Siswa dibariskan



Berdo'a dan Presensi



Kegiatan Pemanasan



Kegiatan Inti Pra Siklus Putra



Kegiatan Inti Siklus I Putra



Kegiatan Inti Siklus II Putra



Pendinginan



Foto siswa Kelas IV SDN Karangasem 06