



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI
MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN *RECIPROCAL*
PADA SISWA KELAS IVA DI SDN WONOSARI 02 SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelenggaraan studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh
Visi Dwi Saputra
6102411096**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Visi Dwi Saputra. 2015. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Pendekatan Pembelajaran *Reciprocal* pada Siswa Kelas IVA di SDN Wonosari 02 Semarang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs.Endro Puji Purwono, M,Kes.

Kata kunci: pembelajaran, bola voli, pendekatan *reciprocal*

Latar belakang masalah penelitian yaitu masih rendahnya hasil belajar bola voli pada siswa kelas IVA di SDN Wonosari 02 Semarang. Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah pendekatan pembelajaran timbal balik atau *reciprocal* dapat meningkatkan hasil belajar bola voli pada siswa kelas IVA SDN Wonosari 02 Semarang. Tujuan penelitian ini meningkatkan hasil belajar bola voli melalui pendekatan pembelajaran *reciprocal* pada siswa kelas IVA SDN Wonosari 02 Semarang.

Penelitian tindakan kelas menggunakan subjek siswa kelas IVA SDN Wonosari 02 Semarang tahun ajaran 2014/2015. Subjek yang diteliti berjumlah 38 siswa dengan siswa perempuan berjumlah 18 siswa dan siswa laki-laki berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan metode observasi, dokumentasi, dan *check list*. Teknik analisis data yang digunakan deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian sebelum menerapkan pendekatan pembelajaran *reciprocal* dengan data awal hanya 12 siswa dengan persentasi sebesar 31,6% siswa yang belum mencapai KKM. Pendekatan *reciprocal* diterapkan dalam pembelajaran bola voli pada siklus pertama jumlah siswa yang tuntas sebanyak 23 siswa dengan persentasi sebesar 60,5% sehingga ada peningkatan dari data awal sebesar 28,9%. Siklus kedua jumlah siswa yang tuntas sebanyak 31 siswa dengan persentasi sebesar 81,6% dan mengalami peningkatan dari siklus pertama sebesar 21,1%.

Hasil penelitian pembelajaran timbal balik atau *reciprocal* dapat meningkatkan hasil belajar terlihat dari adanya peningkatan persentasi hasil belajar khususnya dalam pembelajaran bola voli. Peningkatan persentasi hasil belajar dengan pendekatan *reciprocal* disebabkan pendekatan pembelajaran memiliki beberapa kelebihan diantaranya menumbuhkan keberanian siswa dalam berbicara dan berpendapat sehingga siswa menjadi aktif dalam pembelajaran bola voli dan siswa lebih mudah memahami materi karena menggunakan tutor sebaya serta termotivasi untuk belajar.

Simpulan penelitian yaitu pendekatan pembelajaran *reciprocal* dapat meningkatkan hasil belajar bola voli pada siswa kelas IVA SDN Wonosari 02 Semarang. Saran yang diajukan yaitu guru penjas kelas IV hendaknya mempertimbangkan model pembelajaran bola voli menggunakan pendekatan pembelajaran *reciprocal* telah terbukti mampu meningkatkan hasil belajar bola voli.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul:

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Pembelajaran Pendekatan *Reciprocal* pada Siswa Kelas IVA di SDN Wonosari 02 Semarang.

Disusun oleh :

Nama : Visi Dwi Saputra

NIM : 6102411096

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ Pendidikan Guru
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh :

Ketua Jurusan PJKR

Menyetujui,

Dosen Pembimbing


Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 19610903 198803 1 002


Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes
NIP. 195903151985031003

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Visi Dwi Saputra

NIM : 6102411096

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli melalui Pendekatan Pembelajaran *reciprocal* pada Siswa Kelas IVA di SDN Wonosari 02 Semarang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukuman sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 23 Juni 2015

Peneliti



Visi Dwi Saputra

NIM 6102411096

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Visi Dwi Saputra, NIM 6102411096, Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli melalui Pendekatan Pembelajaran *Reciprocal* pada Kelas IVA di SDN Wonosari 02 Semarang" telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 21 Agustus 2015 :

Panitia Ujian Skripsi



Ketua

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.

NIP. 195910191985031001



Sekretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN P.B.K.R - FIK
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198101292003121001

Dewan Penguji

1. Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd.

NIP. 196004291986011001

(Ketua)

2. Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197302022006041001

(Anggota)

3. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes. (Anggota)

NIP. 195903151985031003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Berilmulah setinggi langit niscaya kamu termasuk golongan orang yang beriman (KH. Imam Zarkasyi).

Persembahan:

- 1) Kedua Orang tuaku: Bapak Wagilin dan Ibu Suharti, yang selalu memberikan kasih sayang, pengorbanan, dan doa.
- 2) Saudaraku Ika Prima Meliyana yang selalu motivasi dan memberi dukungan.
- 3) PSHT.Komisariat.UNNES.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan nikmat dan hidayah-NYA sehingga penulis mendapat kemudahan dalam menyusun skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli melalui Pendekatan Pembelajaran *Reciprocal* pada Siswa IVA di SDN Wonosari 02 Semarang”.

Penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES, yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs.Endro Puji Purwono, M.Kes., Dosen Pembimbing, yang telah memberikan waktu untuk bimbingan dan selalu memberikan motivasi bagi penulis.
5. Bapak dan ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Universitas

Negeri Semarang, yang telah memberikan bekal ilmu kepada penulis selama di bangku perkuliahan yang dapat menunjang dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Dra. Nuzul Saptiyah Sukmowinahyu, Kepala SDN Wonosari 02 Semarang, yang telah memberikan izin penelitian.

7. Ibu Stentiningrum, A.Ma Pd., Guru penjasorkes SDN Wonosari 02 Semarang, yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.

Atas segala bantuan dan pengorbanan, yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah S.W.T.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 23 Juni 2015

Peneliti



Visi Dwi Saputra

NIM 6102411096

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Hakikat Pendidikan	6
2.1.2 Hakikat Pendidikan Jasmani	6
2.1.2.1 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.2.2 Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.2.3 Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani	8
2.1.3 Pengertian Kurikulum	9
2.1.3.1 Proses Pengembangan Kurikulum.....	9
2.1.4 Pengertian Belajar	10
2.1.5 Hasil Belajar	11
2.1.6 Model Pembelajaran.....	12
2.1.7 Karakteristik Pertumbuhan dan Kebutuhan Anak SD.....	13
2.1.7.1 Karakteristik Pertumbuhan Anak Sekolah Dasar Kelas IV	13
2.1.7.2 Kebutuhan Anak Sekolah Dasar Kelas IV	13
2.1.8 Pengertian Gerak	13

2.1.8.1 Belajar Gerak.....	15
2.1.9 Aktivitas Siswa	15
2.1.10 Frekuensi Denyut Nadi	15
2.1.11 Pengertian Bermain.....	16
2.1.12 Bola Voli.....	16
2.1.12.1 Teknik Dasar Permainan Bola Voli.	18
2.1.13 <i>Reciprocal</i>	29
2.1.13.1 Langkah-Langkah Pendekatan <i>Reciprocal</i>	31
2.1.13.2 Kelebihan <i>Reciprocal</i>	32
2.1.13.3 Kekurangan <i>Reciprocal</i>	32
2.1.13.4 Tahap-Tahap Pendekatan <i>Reciprocal</i> Pada Pembelajaran Materi Bola Voli.....	33
2.1.14 Kerangka Berfikir.....	34
2.2 Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subjek Penelitian.....	37
3.2 Objek Penelitian	37
3.3 Waktu Penelitian.....	37
3.4 Lokasi Penelitian.....	37
3.5 Perencanaan Tindakan per Siklus	38
3.5.1 Siklus I.....	39
3.5.2 Siklus II.....	42
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	46
3.8 Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Deskripsi Kondisi Awal.....	52
4.1.2 Deskripsi Siklus I.....	53
4.1.2.5 Perbaikan untuk Siklus II.....	60
4.1.3 Deskripsi Siklus II.....	60
4.2 Pembahasan.....	66
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	69
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Penilaian Aspek Kognitif Pada Pembelajaran Pendekatan <i>Reciprocal</i>	46
3.2. Penilaian Aspek Afektif Pada Pembelajaran Pendekatan <i>Reciprocal</i>	47
3.3. Penilaian Aspek Psikomotor Pada Pembelajaran Pendekatan <i>Reciprocal</i>	48
3.4. Teknik Pensekoran Servis Bawah.....	48
3.5. Teknik Pensekoran Passing Bawah.....	49
3.6. Teknik Pensekoran Passing Atas.....	50
3.7. Kriteria Tingkat Keberhasilan Belajar Siswa dalam Persen (%).....	51
3.8. Kriteria Ketuntasan Individual dan Klasikal SDN Wonosari 02.....	51
4.9. Data Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli.	52
4.10. Data Hasil Belajar Siswa Siklus I dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli.....	56
4.11. Perbandingan Data Hasil Belajar Siswa PraSiklus dan Siklus I dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli.....	57
4.12. Perbandingan Data Hasil Belajar Siswa Siklus I dan Siklus II dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli.....	63
4.13. Perbandingan Data Hasil Belajar Siswa Siklus I dan Siklus II dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli... ..	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Lapangan Permainan Bola Voli	17
2.2. Net Permainan Bola Voli	18
2.3. Langkah-Langkah Passing Bawah	20
2.4. Langkah-Langkah Passing Atas	22
2.5. Langkah-Langkah Smes (<i>Spike</i>)	23
2.6. Langkah-Langkah Membendung (<i>Block</i>)	24
2.7. Langkah-Langkah Servis Bawah.....	26
2.8. Langkah-Langkah Servis Atas.....	27
2.9. Langkah-Langkah Servis Melompat.....	29
2.10. Bagan Alur Kerangka Berpikir.....	36
3.11 Alur Langkah-Langkah PTK.....	38
4.12 Diagram Perbandingan Hasil Pembelajaran Permainan Bola Voli Pra Siklus dengan Pendekatan Pembelajaran <i>Reciprocal</i> pada Siklus I.....	57
4.13 Diagram Perbandingan Ketuntasan Belajar Permainan Bola Voli pada PraSiklus dengan Pendekatan Pembelajaran <i>Reciprocal</i> pada Siklus I.....	58
4.14 Diagram Perbandingan Hasil Permainan Bola Voli Pendekatan Pembelajaran <i>Reciprocal</i> pada Siklus I dan Siklus II.....	65
4.15 Diagram Perbandingan Ketuntasan Belajar Permainan Bola Voli dengan Pendekatan Pembelajaran <i>Reciprocal</i> pada Siklus I dan Siklus II.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Tema dan Judul Skripsi	74
2. Surat Keputusan Pembimbing	75
3. Surat Izin Penelitian.....	76
4. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian.....	77
5. RPP Siklus I.....	78
6. RPP Siklus II.....	89
7. Data Pra Siklus.....	100
8. Data Rekapitulasi Nilai Siklus I	102
9. Data Pengukuran Denyut Nadi Siklus I	104
10. Catatan Ahli Penjas Siklus I.....	106
11. Data Rekapitulasi Nilai Siklus II	107
12. Data Pengukuran Denyut Nadi Siklus II.....	109
13. Catatan Ahli Penjas Siklus II.....	111
14. Dokumentasi.....	112

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Karenanya pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang (Rahayu, 2013: 17).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang merata dari aspek belajar yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam pendidikan jasmani terdapat permainan bola besar dan permainan bola kecil. Salah satu permainan bola besar yaitu permainan bola voli.

Permainan bola voli merupakan salah satu materi pembelajaran permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Karena dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar biasa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Pembelajaran permainan bola voli untuk anak SD harus diupayakan agar mencapai tujuan pendidikan jasmani yaitu siswa dituntut untuk belajar gerak dengan mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Oleh karena itu, melalui permainan bola voli, diharapkan dapat menjadi media untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani tersebut.

Untuk mencapai tujuan penjas melalui permainan bola voli khususnya untuk anak SD, diperlukan suatu pendekatan pembelajaran atau metode pembelajaran tertentu yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan dasar anak. Selain itu guru pendidikan jasmani hendaknya memahami hakekat pendidikan jasmani dan dituntut untuk dapat menyajikan materi pembelajaran yang menarik, tidak membosankan, tetapi variatif, dapat menumbuhkan antusias siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan senang dan bersungguh-sungguh.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa kelas VIA SDN Wonosari 02 Semarang yang berjumlah 38 siswa dengan siswa perempuan berjumlah 18 siswa dan siswa laki-laki berjumlah 20 siswa, diperoleh data dari hasil belajar permainan bola voli khususnya untuk sub pokok sekolah dasar kurikulum 2006 kelas IV, semester 2 SK 6. Mempraktikkan teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya kompetensi dasar (KD) 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. Diketahui masih banyak siswa yang belum mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) (70) dalam pembelajaran permainan bola voli yaitu, ada 26 siswa (68,4%) dan yang sudah tuntas sebanyak 12 siswa (31,6%) dengan rata-rata kelas hanya 66,5.

Guru sebenarnya telah melakukan usaha-usaha untuk meningkatkan hasil belajar permainan bola voli antara lain memperhatikan tingkat kemampuan, keberanian, dan motivasi melalui metode pembelajaran demonstrasi dan praktik sesuai tingkat usia siswa. Selain itu guru

memberikan teori dasar, serta memilih dan memberikan latihan belajar gerak.

Dengan melihat data hasil belajar dan kondisi pembelajaran tersebut, guru memerlukan strategi penyampaian materi dan mendesain kegiatan belajar mengajar sehingga dapat merangsang hasil belajar yang efektif dan efisien sesuai dengan situasi dan kondisi siswa.

Rendahnya hasil belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain proses pembelajaran permainan bola voli di SDN Wonosari 02 Semarang, selama ini masih didominasi oleh guru/tutor (*Teacher Centered*). Hal ini menyebabkan:

1. Siswa kurang terlibat aktif dalam pembelajaran permainan bola voli, karena pada saat proses pembelajaran permainan bola voli siswa merasa malu, takut, dan tidak berani saat akan bertanya kepada guru.
2. Siswa kesulitan memahami materi yang dipelajari.
3. Motivasi siswa untuk belajar rendah.

Melihat kondisi tersebut, untuk mengatasi permasalahan permainan bola voli pada siswa kelas VIA SDN Wonosari 02 Semarang maka perlu diberikan pendekatan pembelajaran yang berbeda, yang tidak terpusat pada guru/tutor. Pendekatan pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam permainan bola voli salah satunya adalah pendekatan pembelajaran *reciprocal*. Pendekatan pembelajaran *reciprocal* mempunyai kelebihan:

1. Menumbuhkan keberanian bakat siswa dalam berbicara dan berpendapat, sehingga siswa menjadi aktif dalam pembelajaran permainan bola voli.

2. Siswa belajar dengan mengerti, dan mudah memahami materi karena melalui tutor sebaya.
3. Siswa termotivasi untuk belajar.

Pendekatan pembelajaran *reciprocal* diharapkan siswa menjadi aktif dan tidak merasa kesulitan untuk belajar permainan bola voli sehingga hasil belajar permainan bola voli dapat meningkat.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah pendekatan pembelajaran timbal balik atau *reciprocal* dapat meningkatkan hasil belajar bola voli pada siswa kelas VIA SDN Wonosari 02 Semarang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar bola voli pada siswa kelas VIA SDN Wonosari 02 Semarang melalui pendekatan pembelajaran timbal balik atau *reciprocal*.

1.4 Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi siswa, guru maupun peneliti. Manfaat yang diperoleh adalah sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat bagi siswa.

1. Meningkatkan kemampuan pemahaman pada pembelajaran permainan bola voli.
2. Meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran permainan bola voli.
3. Meningkatkan interaksi siswa dengan guru dan siswa dengan siswa yang lain.

1.4.2 Manfaat bagi pengajar.

Sebagai informasi kepada guru/pengajar tentang pendekatan pembelajaran yang lebih efektif diterapkan dalam pembelajaran permainan bola voli yaitu pendekatan pembelajaran *reciprocal*.

1.4.3 Manfaat bagi peneliti.

Dapat memberikan pengalaman langsung pelaksanaan pembelajaran permainan bola voli yang baik untuk diterapkan dalam pembelajaran permainan bola voli.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Pendidikan

Kata *education* yang kita terjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan pendidikan merupakan nomina turunan dari *verba latin educare*. Secara *etimologis*, kata pendidikan/*educare* dalam bahasa latin memiliki konotasi melatih. Pendidikan merupakan sebuah proses yang membantu menumbuhkan, mengembangkan, mendewasakan, menata, mengarahkan. Pendidikan juga berarti proses pengembangan berbagai macam potensi yang ada dalam diri manusia agar dapat berkembang dengan baik dan bermanfaat bagi dirinya dan juga lingkungannya (Yahya Khan. 2010: 1).

2.1.2 Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan *motoric*, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Samsudin, 2008: 2).

Menurut Bucher (1983), kata pendidikan jasmani terdiri dari dua kata jasmani (*physical*) dan pendidikan (*education*). Kata jasmani memberi pengertian pada kegiatan bermacam-macam kegiatan jasmani, yang meliputi kekuatan jasmani, pengembangan jasmani, kecakapan jasmani, kesehatan jasmani dan penampilan jasmani, sedangkan tambahan kata pendidikan yang kemudian menjadi pendidikan jasmani

(*physical education*) merupakan suatu pengertian yang tidak dapat di pisahkan antara pendidikan dan jasmani saja kutipan (Subroto, 2007: 1.5).

2.1.2.1 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pembelajaran penjas dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar KTSP (2006: 702) antara lain:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

2.1.2.2 Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi *estetis*, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Pada dasarnya program jasmani memiliki kepentingan yang sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama; kognitif, afektif, dan psikomotor. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya (Samsudin, 2008: 21).

2.1.2.3 Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Media pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak ke pihak lain. Media pendidikan jasmani artinya sarana yang bisa digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani. Media tersebut harus menunjang tujuan proses belajar mengajar dan juga membantu proses berpikir siswa agar dapat dengan segera memahami informasi dimaksud. Media pendidikan jasmani secara umum juga bisa disampaikan melalui berbagai macam

media seperti: surat kabar, majalah, radio, televisi, film, video, OHP, gambar-gambar, dan sebagainya (Samsudin, 2008: 68).

2.1.3 Pengertian Kurikulum

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, materi standar, dan hasil belajar, serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai kompetensi dasar dan tujuan pendidikan (Mulyasa, 2009: 46).

2.1.3.1 Proses Pengembangan Kurikulum

Pengembangan kurikulum merupakan suatu proses yang kompleks, dan melibatkan berbagai komponen, yang tidak hanya menuntut keterampilan teknis dari pihak pengembang terhadap pengembangan berbagai komponen kurikulum, tetapi harus pula dipahami berbagai faktor yang mempengaruhinya. Pengembangan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) memfokuskan pada kompetensi tertentu, berupa pengetahuan, ketrampilan, dan sikap yang utuh dan terpadu, serta dapat didemonstrasikan peserta didik sebagai hasil belajar. Oleh karena itu, peserta didik perlu mengetahui kriteria pencapaian kompetensi yang akan dijadikan standar penilaian hasil belajar, sehingga mereka dapat mempersiapkan diri melalui penguasaan terhadap sejumlah kompetensi, sebagai prasyarat melanjutkan penguasaan kompetensi berikutnya (Mulyasa, 2009: 146).

2.1.4 Pengertian Belajar

Belajar merupakan kegiatan paling pokok dalam proses belajar mengajar manusia. Winataputra (2007: 14) menyatakan bahwa belajar mengacu pada perubahan perilaku individu sebagai akibat dari proses pengalaman baik yang dialami ataupun yang sengaja dirancang.

Menurut pandangan pendekatan konstruktivisme belajar adalah suatu aktivitas yang berlangsung secara interaktif antara faktor *intern* pada diri pembelajar dengan faktor *ekstern* atau lingkungan, sehingga melahirkan perubahan tingkah laku (Jauhar, 2011: 41).

Winataputra (2010: 22) menyebutkan ciri-ciri belajar adalah sebagai berikut:

1. Belajar memungkinkan terjadinya perubahan perilaku pada diri individu. Perubahan tersebut tidak hanya pada aspek kognitif saja tetapi juga ada aspek afektif dan psikomotor.
2. Perubahan itu harus merupakan buah dari pengalaman. Perubahan perilaku yang terjadi pada diri individu karena adanya interaksi dirinya dengan lingkungan baik lingkungan fisik dan psikis.
3. Perubahan tersebut relatif menetap, sehingga perubahan perilaku akibat belajar akan bersifat cukup permanen.

Rifa'l dan Anni (2011: 97) mengemukakan faktor-faktor yang memberikan kontribusi terhadap proses dan hasil belajar adalah kondisi internal dan kondisi eksternal peserta didik.

1. Kondisi internal mencakup kondisi fisik, seperti kesehatan organ tubuh; kondisi psikis, seperti kemampuan intelektual, emosional; dan kondisi sosial, seperti kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan.

2. Kondisi eksternal mencakup variasi dan tingkat kesulitan materi belajar (stimulus) yang dipelajari (direspon), tempat belajar, iklim, suasana lingkungan, dan budaya belajar masyarakat akan mempengaruhi kesiapan, proses, dan hasil belajar. Belajar yang berhasil mempersyaratkan pendidik memperhatikan kemampuan internal peserta didik dan situasi stimulus yang berada di luar peserta didik.

2.1.5 Hasil Belajar

Hasil belajar menurut Suprijono (2010: 6) mencakup kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Hasil belajar berdasarkan taksonomi Bloom (dalam Rifa'i, 2011: 86) dapat diklasifikasikan kedalam tiga ranah (domain), yaitu:

1. Domain kognitif berhubungan dengan hasil berupa pengetahuan, kemampuan dan kemahiran intelektual. Ranah kognitif meliputi kategori pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehension*), penerapan (*application*), analisis (*analysis*), penilaian (*evaluation*), dan mencipta (*creating*).
2. Domain afektif berkaitan dengan perasaan, sikap, minat, dan nilai peserta didik. Kategori tujuannya berentangan dari keinginan untuk menerima sampai dengan pembentukan pola hidup. Kategori tujuan peserta didikan afektif adalah penerimaan (*receiving*), penanggapan (*responding*), penilaian (*valu-ing*), pengorganisasian (*organization*) dan karakterisasi.

3. Domain psikomotor berkaitan dengan kemampuan fisik peserta didik seperti keterampilan motorik dan syaraf, manipulasi objek, dan koordinasi syaraf. Kategori jenis perilaku untuk ranah psikomotorik adalah persepsi (*perception*), kesiapan (*set*), gerakan terbimbing (*guided response*), gerakan terbiasa (*mechanism*), gerakan kompleks (*complex overt response*), penyesuaian (*adaptation*), dan kreativitas (*originality*).

2.1.6 Model Pembelajaran

Pembelajaran sering diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan seorang guru sedemikian rupa, sehingga tingkah laku siswa berubah kearah yang lebih baik. Perubahan tingkah laku siswa kearah yang lebih baik bisa ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan serta aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar.

Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Fungsi model pembelajaran adalah sebagai pedoman bagi perancang pengajaran dan para guru dalam melaksanakan pembelajaran. Pemilihan model pembelajaran sangat dipengaruhi oleh sifat materi yang akan diajarkan, tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran tersebut, serta tingkat kemampuan peserta didik (Trianto, 2010: 52).

2.1.7 Karakteristik Pertumbuhan dan Kebutuhan Anak Sekolah Dasar

2.1.7.1 Karakteristik Pertumbuhan Anak Sekolah Dasar Kelas IV.

1. Anak memiliki kaki yang panjang, kesehatan yang baik dan energik.
2. Kerja sama berkembang dengan baik.
3. Senang bermain dengan kelompoknya dalam waktu yang lama.
4. Membutuhkan penghargaan dengan membanggakan dirinya sendiri.
5. Perbedaan seks antara laki–laki perempuan mulai tampak.

2.1.7.2 Kebutuhan Anak Sekolah Dasar Kelas IV.

1. Membutuhkan pengakuan dari teman–temannya dalam kelompok bermain. Seringkali menuntut kebebasan dengan menentukan norma–norma dan peraturan sendiri. Untuk hal ini perlu dihadapi dengan penuh pengertian dan kebijakan.
2. Membutuhkan waktu dan kesempatan yang lebih banyak untuk mengembangkan penguasaan ketrampilan, kecepatan, dan daya tahan. Kegiatan–kegiatan yang melibatkan seluruh bagian tubuh dalam rangka menyempurnakan keterampilan–keterampilan gerak dasar, okomosi, manipulasi, dan stabilisasi sangat dibutuhkan (Subroto, 2007: 9.14).

2.1.8 Pengertian Gerak

Gerak (*motor*) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas

hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

1. Kemampuan lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari suatu tempat ketempat lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti melompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, *skipping*, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (*gallop*).

2. Kemampuan non-lokomotor

Kemampuan non-lokomotor dilakukan ditempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan, dan lain-lain.

3. Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada kordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk *item*: berjalan, (gerakan langkah) dalam ruang (Ma'mun.2000: 20).

2.1.8.1 Belajar Gerak

Belajar gerak adalah belajar yang menekankan pada aktivitas gerak tubuh. Setiap belajar memiliki keunikannya masing-masing. Keunikannya bisa dilihat dalam hal materi yang dipelajari, proses belajarnya, kondisi belajarnya, intensitas keterlibatan setiap unsur domain kemampuannya, serta hasil belajarnya. Dalam belajar gerak, yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, misalnya gerakan-gerakan dalam olahraga. Proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan, menirukan dan mencoba melakukannya berulang-ulang, menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai, menciptakan gerakan-gerakan yang lebih efisien untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak tertentu (Sugiyanto, 2008: 7.36).

2.1.9 Aktivitas Siswa

Aktivitas siswa merupakan prinsip dasar dalam interaksi belajar mengajar. Sardiman (2011: 96-97) menjelaskan bahwa segala pengetahuan harus diperoleh dengan pengamatan sendiri, pengalaman sendiri, penyelidikan sendiri, dengan bekerja sendiri, dengan fasilitas yang diciptakan sendiri, baik secara rohani maupun teknis. Tanpa ada aktivitas, proses belajar tidak mungkin berlangsung baik.

2.1.10 Frekuensi Denyut Nadi

Denyut nadi adalah frekuensi irama denyut/detak jantung yang dapat dinyatakan dalam satuan jumlah/menit (Fox, 1988). Intensitas latihan aerobik didasarkan pada denyut nadi, karena denyut nadi dapat digunakan sebagai tolak ukur kerja jantung. Denyut nadi dapat diraba di

permukaan kulit pada tempat-tempat tertentu, yaitu: *arteri radialis*, *arteri carolid*, *arteri temparali*. Zona latihan 60-80% dari *HR.Max*. Zona latihan berdasarkan asumsi bahwa respon paru-jantung akan terjadi pada denyut nadi 60% dari *HR.Max*, sedangkan zona di atas 80% dari *HR.Max*. Sudah memasuki aktivitas anaerobik dapat dengan rumus ($HR.Max = 220 - \text{usia}$) (Suharjana. 2013: 58).

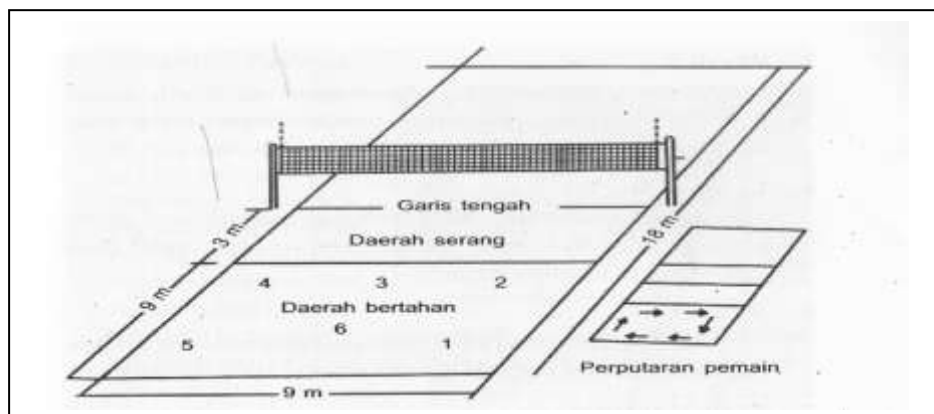
2.1.11 Pengertian Bermain

Menurut Husdarta (2010: 130) bermain itu sendiri bukanlah sesuatu yang "real" sehingga bermain pada anak misalnya berlangsung dalam suasana tidak sungguh-sungguh, namun bersamaan dengan itu pula terdapat kesungguhan yang menyerap konsentrasi dan tenaga. Unsur ketegangan di dalamnya tidak lepas dari etika, seperti tersirat dalam semangat *fair play* yang selanjutnya menguji ketangguhan, keberanian, dan kejujuran pemain. Ciri bermain yang belum tercemar tampak dalam permainan anak-anak yang meskipun tanpa wasit. Semua pemainnya mampu mengatur dirinya untuk tidak menghancurkan permainan.

2.1.12 Bola Voli

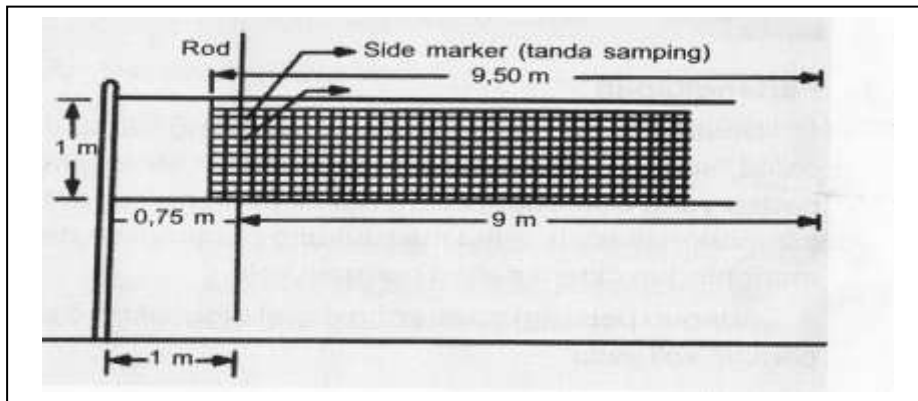
Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net setiap regu hanya bisa memakai tiga kali pukulan (Munasifah, 2008: 3).

Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli (Nuril, 2007: 20). Olahraga permainan bola voli dimainkan pada sebuah lapangan yang berbentuk persegi panjang. Seiring dengan terus berkembangnya permainan bola voli, maka standar-standar ukuran internasional dan sarana pendukung pada lapangan bola volipun telah ditetapkan. Standar ukuran panjang lapangan bola voli adalah 18 meter, sedangkan ukuran lebarnya adalah 9 meter. Seperti pada gambar 2.1 berikut.



Gambar: 2.1 Lapangan Permainan Bola Voli. Sumber: (Munasifah.2008:8)

Panjang lapangan tersebut kemudian dibagi dua dan dipisahkan dengan sebuah net yang dipasang pada dua buah tiang. Net tersebut dipasang pada ketinggian 2,43 meter atau 2,24 meter. Seperti pada gambar 2.2 berikut.



Gambar: 2.2 Net Permainan Bola Voli. Sumber: (Munasifah.2008:8)

Pada setiap ujung atas tiang biasanya akan dipasang sebuah antena. Antena ini akan menjadi pembatas gerakan bola yang menyamping atau melebar. Net yang memiliki lebar satu meter tersebut dipasang melebar ditengah lapangan. Ukuran 2,43 meter biasanya digunakan dalam pertandingan permainan bola voli putra, sedangkan pada kelas putri biasanya menggunakan net dengan ketinggian 2,24 meter (Agus Kristiyanto, 2010: 13).

2.1.12.1 Teknik Dasar Permainan Bola voli

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Melihat uraian yang telah dipaparkan maka penulis dapat menarik sebuah kesimpulan bahwa teknik dasar permainan bola voli merupakan semua gerakan-gerakan pemain dengan bola yang diperlukan untuk bermain bola voli.

Adapun beberapa macam teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Passing

Teknik dasar mempassing bola dalam permainan bola voli ada dua cara, yakni passing atas dan passing bawah. Penguasaan passing yang baik akan membantu seorang pengumpan bisa memberikan umpanan bola yang baik sesuai dengan kode-kode tertentu yang sudah disepakati (Faruq, 2009: 049).

1) Passing Bawah.

Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

(1) Sikap Permulaan

Ambil sikap siap normal dalam permainan voli, yaitu: kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibongkokkan ke depan, berat badan menempu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu: punggung tangan kanan diletakan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

(2) Gerakan Pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan

membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir luas.

(3) Gerakan Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk passing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan. Seperti pada gambar 2.3 berikut.



Gambar: 2.3 *Passing Bawah*. Sumber: (Anandita.2010:26)

2) Passing Atas

Passing atas sering dilakukan oleh pemain yang mengambil posisi sebagai pengumpan dan sering menerima bola setelah mendapatkan passing bola dari passing pertama atau dikenal dengan istilah penerima bola kedua. Penerima bola kedua ini yang sering mengumpankan bola kepada pemukul bola agar bola bisa dipukul dengan tepat melewati net oleh si pemukul (Faruq, 2009: 053).

Urutan pelaksanaanya adalah sebagai berikut:

(1) Sikap Permulaan

Pemain mengambil posisi sikap siap normal yaitu: kedua kaki berdiri selebar dada, berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.

(2) Gerakan Pelaksanaan

Tepat saat bola berada tepat di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak di tegakan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar dapat memantul dengan baik.

(3) Gerakan Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali. Seperti pada gambar 2.4 berikut.



Gambar: 2.4 Passing Atas. Sumber: (Anandita.2010:27)

2. Teknik Smes (*Spike*)

Mensmes bola bertujuan untuk memukul bola ke arah lawan sehingga bola bisa melewati net dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan, dan tim si pemukul mendapatkan nilai. Melakukan smes bola dalam permainan bolavoli dapat dilakukan dengan cara memukul bola dimana posisi si pemukul bola berada di atas udara. (Faruq, 2009: 055).

Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1) Sikap Permulaan

Pemain berdiri lebih kurang 45 derajat dengan jarak kaki 3 sampai 4 m dari net.

2) Gerak Pelaksanaan

Melangkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa, kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakan di samping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan), sambil

menekuk lutut rendah, kedua lengan berada di belakang badan, segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke kanan atas. Pada saat loncatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola setinggi-tingginya di atas net.

3) Gerak Lanjutan

Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net kemudian mendarat kembali dengan menempu pada kedua kaki sambil mengoper dan mengambil sikap siap normal. Seperti pada gambar 2.5 berikut.



Gambar: 2.5 Smes (*Spike*). Sumber:(Nuril.2007:33)

3. Teknik Membendung (*Block*)

Teknik membendung lawan bertujuan untuk menghadang pukulan lawan yang memukul bola di dekat net sehingga bola tidak bisa melewati net atau tidak masuk ke lapangan si penghadang (*blocker*) (Faruq, 2009: 060).

Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1) Sikap Permulaan

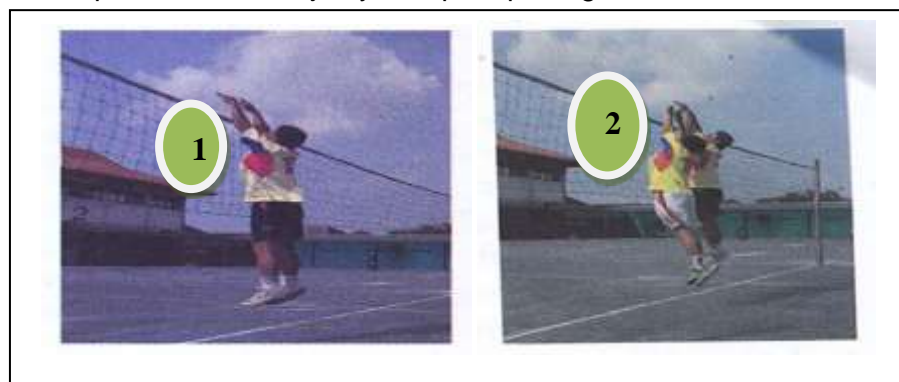
Pemain berdiri menghadap ke jaring, jarak kedua kaki selebar pundak, lutut ditekuk dan kedua tangan siap di depan dada, pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan *smasher* yang akan melakukan pukulan.

2) Gerakan Pelaksanaan

Gerakan penolakan kedua kaki sambil membawa kedua lengan ke atas, kedua telapak tangan dirapatkan, jari-jari diregangkan, posisi kedua tangan menutup daerah yang diperkirakan menjadi sasaran utama lintasan bola *smasher*. Jika melakukan *block* aktif, kedua tangan digerakan ke arah bola, terutama gerak pergelangan tangan.

3) Gerak Lanjutan

Segera mendarat dengan kedua kaki mengoper, dan mengambil posisi siap kembali untuk menghadapi situasi permainan selanjutnya. Seperti pada gambar 2.6 berikut.



Gambar: 2.6 Membendung (*Block*). Sumber: (Nuril.2007:31)

4. Teknik Servis

Memulai permainan dalam permainan bola diawali dengan melakukan servis bola dari garis belakang lapangan, bola dipukul sampai melewati net dan jatuh di lapangan lawan, servis yang keras dan kuat akan memberikan tingkat kesulitan tersendiri bagi si penerima servis. Teknik dasar servis ada beberapa yakni, teknik servis bawah, teknik servis atas, dan servis sambil melompat atau dikenal dengan istilah *jump service* (Faruq, 2009 :64).

1) Servis Bawah

Servis bawah adalah memukul bola dengan salah satu tangan terkuat yang dimulai dari bawah dengan mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat sehingga bola bisa melewati net dan masuk ke dalam lapangan lawan.(Faruq, 2009 :066).

(1) Sikap permulaan

Pemain berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya. Ketika tangan kiri memegang bola, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.

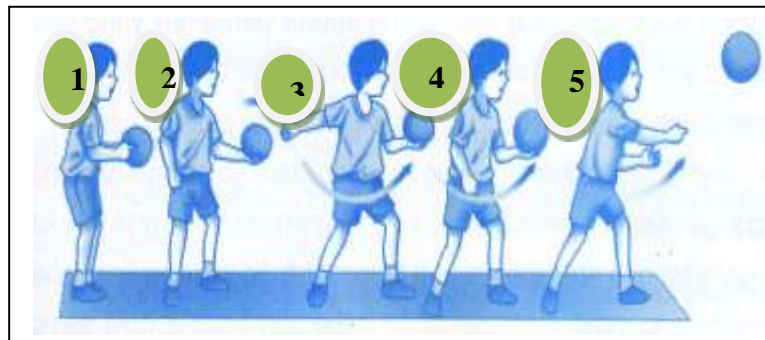
(2) Gerakan pelaksanaan

Melambungkan bola di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm, pada saat bersamaan tangan kanan ditarik

ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggaman tangan ditegangkan.

(3) Gerakan lanjutan

Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan. Seperti pada gambar 2.7 berikut.



Gambar: 2.7 Servis Bawah. Sumber: (Slamet.2010:105)

2) Servis Atas

Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

(1) Sikap Permulaan

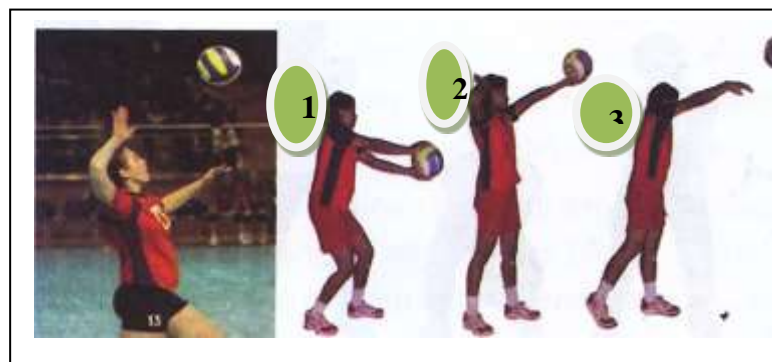
Pemain berdiri menyamping net, dengan posisi kedua kaki sejajar, tangan kiri memegang bola, di depan badan, sedangkan tangan kanan yang akan memukul bola menggenggam.

(2) Gerak Pelaksanaan

Melangkahkan kaki kiri ke samping, selanjutnya melambungkan bola di depan pundak kiri kemudian mengayun lengan kanan dengan gerak melingkar ke arah bola samping memindahkan berat badan ke kaki kiri, perkenaan tangan dengan bola berada di depan pundak kiri dan lengan dalam keadaan lurus.

(3) Gerakan Lanjutan

Setelah tangan mengenai bola, gerakan lengan lurus dibawah lurus ke depan, sambil memindahkan berat badan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi siap menerima bola serangan dari lawan. Seperti pada gambar 2.8 berikut.



Gambar: 2.8 Servis Atas. Sumber: (Anandita.2010:25)

3) Servis Melompat (*jump service*)

Servis mengambil posisi berdiri tegak di belakang garis belakang lapangan, bola dipegang dengan kedua tangan

atau satu tangan. Pada dasarnya melakukan servis sambil melompat sama dengan mensmes bola, hanya dilakukan dari belakang lapangan (Faruq, 2009 :070).

Gerakan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

(1) Sikap Permulaan

Pemain berdiri tegak di daerah servis dekat dengan garis belakang menghadap net, kedua tangan memegang bola.

(2) Gerakan Pelaksanaan

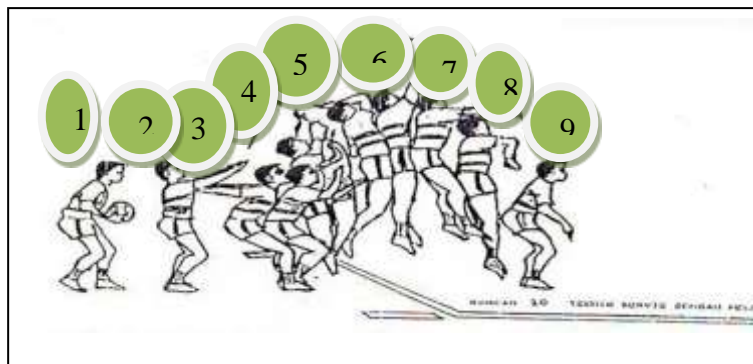
Melambungkan bola setinggi kurang lebih tiga meter didepan badan, kemudian badan merendah dengan lutut untuk melakukan awalan melompat setinggi mungkin kemudian memukul bola setinggi mungkin seperti gerakan *smash*. Lecutkan pergelangan tangan secepatnya sehingga menghasilkan pukulan *top spin* yang tinggi agar bola secepat mungkin turun ke daerah lapangan lawan.

(3) Gerak Lanjutan

Setelah melakukan pukulan dengan meraih bola setinggi-tingginya pada saat melayang di udara, langsung mendarat di dalam lapangan dan segera mengambil posisi siap untuk menerima pengambilan atau serangan balik dari lawan. Sebagai catatan, sewaktu melakukan awalan, tolakan kedua kaki harus berada di lapangan garis (tidak boleh menginjak garis belakang), tetapi pendaratan setelah memukul, boleh menginjak garis atau mendarat jauh di dalam lapangan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Servis jenis ini memerlukan tenaga (*power* yang besar).

Seperti pada gambar 2.9 berikut.



Gambar: 2.9 Servis Melompat. Sumber: (Slamet.2010:106)

2.1.13 *Reciprocal*

Reciprocal adalah model pembelajaran berupa kegiatan mengerjakan materi kepada teman. Pada model pembelajaran ini siswa berperan sebagai “guru” untuk menyampaikan materi kepada teman-temannya. Sementara itu, guru lebih berperan sebagai model yang menjadi fasilitator dan pembimbing yang melakukan *scaffolding*. *Scaffolding* adalah bimbingan yang diberikan oleh orang yang lebih tahu kepada orang yang kurang tahu atau belum tahu (Shoimin, 2014: 153).

Menurut Palinscar (1986) *reciprocal* mengandung empat strategi (Shoimin, 2014: 153).

1. *Question Generting*

Dalam strategi ini, siswa diberi kesempatan untuk membuat pertanyaan terkait materi yang sedang dibahas. Pertanyaan tersebut diharapkan dapat mengungkap penguasaan konsep terhadap materi yang sedang dibahas.

2. *Clarifying*

Strategi *clarifying* ini merupakan kegiatan penting saat pembelajaran, terutama bagi siswa yang mempunyai kesulitan dalam memahami suatu materi. Siswa dapat bertanya kepada guru tentang konsep yang dirasa masih sulit atau belum bisa dipecahkan bersama kelompoknya. Selain itu, guru juga dapat mengklarifikasi konsep dengan memberikan pertanyaan kepada siswa.

3. *Predicting*

Strategi ini merupakan strategi dimana siswa melakukan hipotesis atau perkiraan mengenai konsep apa yang akan didiskusikan selanjutnya oleh penyaji.

4. *Summarizing*

Dalam strategi ini terdapat kesempatan bagi siswa untuk mengidentifikasi dan mengintegrasikan informasi–informasi yang terkandung dalam materi.

Kekuatan – kekuatan model *reciprocal* sebagai berikut:

- 1) Melatih kemampuan siswa belajar mandiri sehingga kemampuan dalam belajar mandiri dapat ditingkatkan.
- 2) Melatih siswa untuk menjelaskan kembali materi yang dipelajari kepada pihak lain. Dengan demikian, penerapan pembelajaran ini dapat dipakai siswa dalam mempresentasikan idenya.
- 3) Orientasi pembelajaran adalah investigasi dan penemuan.

Dengan menemukan dan menyelidiki sendiri konsep yang sedang dibahas, siswa akan lebih mudah dalam mengingat suatu konsep. Pengertian siswa tentang suatu konsep pun merupakan pengertian yang benar–benar dipahami oleh siswa.

Jadi, *reciprocal* adalah suatu model pembelajaran dimana siswa diberi kesempatan untuk mempelajari materi yang dipelajari kepada siswa yang lain. Guru hanya bertugas sebagai fasilitator dan pembimbing dalam pembelajaran, yaitu meluruskan atau memberi penjelasan mengenai materi yang tidak dapat dipecahkan secara mandiri oleh siswa (Shoimin, 2014: 153).

2.1.13.1 Langkah-Langkah Pendekatan *Reciprocal*

Menurut Soimin (2014: 154) langkah-langkah *reciprocal* sebagai berikut:

1. Mengelompokkan siswa dan diskusi kelompok.

Siswa dikelompokkan menjadi beberapa kelompok kecil. Pengelompokan siswa didasarkan pada kemampuan setiap siswa. Hal ini bertujuan agar kemampuan setiap kelompok yang terbentuk hampir sama. Setelah kelompok yang terbentuk mereka diminta untuk mendiskusikan *student worksheet* yang telah diterima.

2. Membuat pertanyaan (*Question Generating*)

Siswa membuat pertanyaan tentang materi yang dibahas kemudian menyampaikannya di depan kelas.

3. Menyajikan hasil kerja kelompok

Guru menyuruh salah satu kelompok untuk menjelaskan hasil temuannya di depan kelas, sedangkan kelompok yang lain menanggapi atau bertanya tentang hasil temuan yang disampaikan.

4. Mengklarifikasi permasalahan (*Clarifying*)

Memberikan soal latihan dari guru untuk dikerjakan secara individu. Soal ini memuat soal pengembangan dari materi yang akan

dibahas. Hal ini dimaksudkan agar siswa dapat memprediksi materi apa yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.

5. Memberikan soal latihan yang memuat soal pengembangan (*Predicting*)

Siswa mendapat soal latihan dari guru untuk dikerjakan secara individu. Soal ini memuat soal pengembangan dari materi yang akan dibahas. Hal ini dimaksudkan agar siswa dapat memprediksi materi apa yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.

6. Menyimpulkan materi yang dipelajari (*Summarizing*)

Siswa diminta untuk menyimpulkan materi yang telah dibahas.

2.1.13.2 Kelebihan *Reciprocal*

1. Memupuk kerja sama antara siswa.
2. Siswa belajar dengan mengerti.
3. Siswa belajar dengan mandiri.
4. Siswa lebih memperhatikan pelajaran karena menghayati sendiri.
5. Memupuk keberanian berpendapat dan berbicara di depan kelas.
6. Melatih siswa untuk menganalisis masalah dan mengambil kesimpulan dalam waktu singkat.

2.1.13.3 Kekurangan *Reciprocal*

1. Adanya kekurangan–sungguhan para siswa yang berperan sebagai guru menyebabkan tujuan tak tercapai.

2. Pendengar (siswa yang tak berperan) sering menertawakan tingkah laku siswa yang menjadi guru sehingga merusak suasana.
3. Kekurangan perhatian siswa kepada pelajaran dan hanya memperhatikan aktivitas siswa yang berperan sebagai guru membuat kesimpulan akhir sulit tercapai.
4. Penerapan sangat sulit dilakukan jika pengetahuan siswa tentang materi prasyarat kurang.
5. Adakalanya siswa tidak mampu akan semakin tidak suka dengan pembelajaran tersebut.

2.1.13.4 Tahap-Tahap Pendekatan *Reciprocal* Pada Pembelajaran Penjas Materi Bola Voli (alokasi waktu 120 menit)

- 1) Guru membagi siswa dalam 4 kelompok besar masing-masing kelompok akan berpasangan untuk mengamati dan melakukan teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas secara bergantian.
- 2) Guru menjelaskan materi permainan bola voli (teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas).
- 3) Siswa mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjunjung tinggi sportivitas.
- 4) Masing-masing kelompok berlatih materi permainan bola voli yang sudah diberikan oleh guru.
- 5) Masing-masing kelompok bertanya kepada guru mengenai materi yang belum jelas.

- 6) Setiap pasangan mempraktikkan dan mengamati teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas secara bergantian.
- 7) Guru mengoreksi teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas permainan bola voli yang dilakukan dalam kelompok.
- 8) Guru memberikan penilaian pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 9) Siswa membentuk kelompok dan bermain bola voli.
- 10) Mengecek frekuensi denyut nadi siswa.
- 11) Bersama siswa guru menyimpulkan pembelajaran materi bola voli.

2.1.14 Kerangka Berpikir

Kondisi awal sebelum guru menggunakan model pembelajaran timbal balik atau *reciprocal* menunjukkan motivasi dan hasil belajar siswa kurang maksimal. Hal ini dilihat masih banyak siswa yang belum mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) (70) dalam pembelajaran permainan bola voli yaitu, ada 26 siswa (68,4%) dan yang sudah tuntas sebanyak 12 siswa (31,6%) dengan rata-rata kelas hanya 67.

Rendahnya hasil belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain proses pembelajaran bola voli di SDN Wonosari 02 Semarang selama ini masih didominasi oleh guru/tutor (*Teacher Centered*). Hal ini menyebabkan:

1. Siswa kurang terlibat aktif dalam pembelajaran permainan bola voli, karena pada saat proses pembelajaran permainan bola voli siswa

merasa malu, takut, dan tidak berani saat akan bertanya kepada guru.

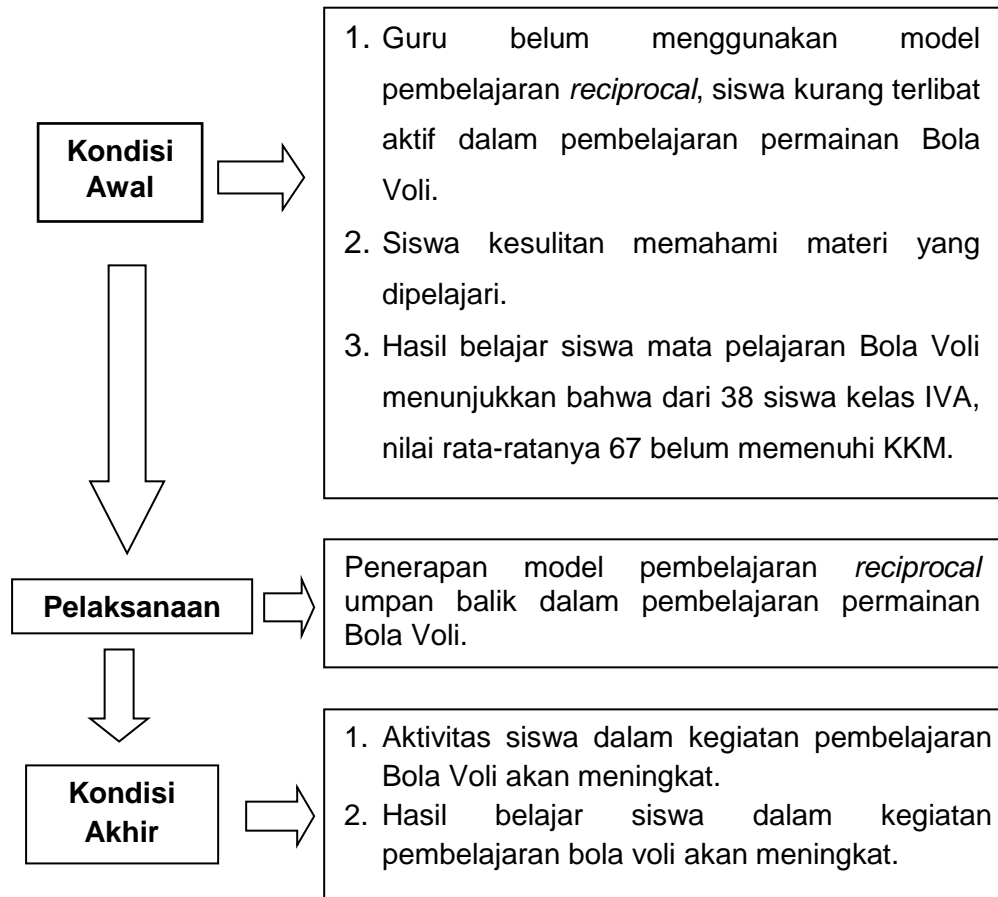
2. Siswa kesulitan memahami materi yang dipelajari.
3. Motivasi siswa untuk belajar rendah.

Melihat kondisi tersebut, untuk mengatasi permasalahan permainan bola voli pada siswa kelas VIA SDN Wonosari 02 Semarang maka perlu diberikan pendekatan pembelajaran yang berbeda, yang tidak terpusat pada guru/tutor. Model pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam permainan bola voli salah satunya adalah model pembelajaran *reciprocal*. Model pembelajaran *reciprocal* mempunyai kelebihan:

1. Menumbuhkan keberanian bakat siswa dalam berbicara dan berpendapat, sehingga siswa menjadi aktif dalam pembelajaran permainan bola voli.
2. Siswa belajar dengan mengerti, dan mudah memahami materi karena melalui tutor sebaya.
3. Siswa termotivasi untuk belajar.

Dengan model pembelajaran *reciprocal* diharapkan siswa menjadi aktif dan tidak merasa kesulitan untuk belajar permainan bola voli sehingga hasil belajar bola voli dapat meningkat.

Bagan kerangka berpikir:



Gambar 2.10 Bagan Alur Kerangka Berpikir

2.2 Hipotesis

Berdasarkan kerangka teoritik di atas, maka dirumuskan hipotesis pada penelitian ini yaitu: pendekatan pembelajaran *reciprocal* dapat meningkatkan hasil belajar bola voli pada siswa kelas IVA SDN Wonosari 02 Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IVA semester II SDN Wonosari 02 Semarang tahun akademik 2014/2015, Semuanya berjumlah 38 orang terdiri atas 18 perempuan dan 20 laki-laki. Hal ini di karenakan menurut hasil wawancara terhadap guru penjas dan pengamatan pada proses pembelajaran penjas pada materi permainan bola voli peserta didik mempunyai banyak kendala atau masalah dalam pembelajaran.

3.2 Objek Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi objek penelitian atau suatu masalah yang akan diteliti yaitu pembelajaran permainan Bola Voli.

3.3 Waktu Penelitian

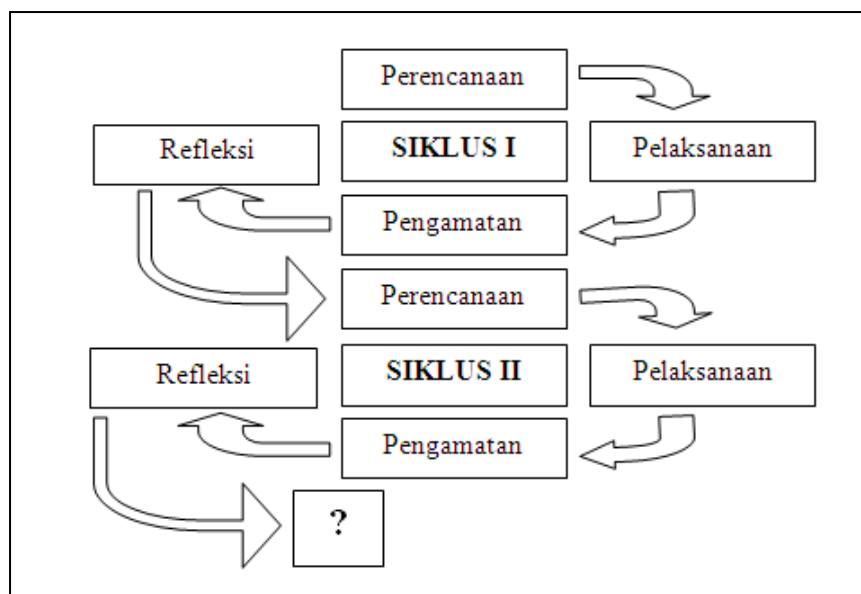
Penelitian dilaksanakan pada bulan 28 Mei dan 11 Juni 2015 yang meliputi pembelajaran permainan bola voli. Waktu yang diperlukan untuk kegiatan penelitian tindakan kelas setiap siklusnya adalah 3x35 menit.

3.4 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di SDN Wonosari 02 Semarang.

3.5 Perencanaan Tindakan per Siklus

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yaitu upaya guru dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran bola voli. Menurut Arikunto (2008: 58) penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. Langkah-langkah pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) meliputi perencanaan (*planning*), aksi atau tindakan (*acting*), observasi (*observing*) serta refleksi (*reflecting*) (Arikunto, 2008: 16). Siklus dari tahap-tahap penelitian tindakan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar: 3.11 Alur Langkah-langkah PTK. Sumber: (Arikunto, 2008: 16)

3.5.1 Siklus I

3.5.1.1 Perencanaan (*Planning*)

Menurut Arikunto (2010: 17), dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan. Pada siklus pertama, perencanaan tindakan dikembangkan berdasarkan hasil observasi awal. Dalam tahap perencanaan, untuk mengamati peristiwa yang perlu mendapatkan perhatian khusus dibuat sebuah instrumen pengamatan untuk merekam fakta yang terjadi selama tindakan berlangsung.

Adapun tahapan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi masalah melalui pengamatan langsung dalam pembelajaran penjas materi permainan bola voli.
2. Bersama Ibu Stentiningrum A.Ma Pd., berkolaborasi menentukan tindakan pemecahan masalah, yaitu dengan melakukan pendekatan pembelajaran *reciprocal*.
3. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan KD 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.
4. Menyediakan media pembelajaran berupa gambar gerak dasar bola voli, peluit, *stopwatch*, bola voli, *cone*, lapangan, buku pembelajaran penjas.
5. Menilai respon siswa selama kegiatan pembelajaran melalui angket.

3.5.1.2. Tindakan (*Acting*)

Pelaksanaan tindakan merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan sesuai skenario pembelajaran yang telah dibuat. Pada tahap perencanaan di siklus I ini antara lain:

1. Kegiatan awal
 - 1) Siswa dibariskan menjadi empat barisan.
 - 2) Mengecek kehadiran siswa.
 - 3) Mengecek frekuensi denyut nadi siswa.
 - 4) Melakukan gerakan pemanasan (statis dan dinamis) yang berorientasi pada kegiatan inti.
 - 5) Guru memberikan permainan sederhana yang berorientasi pada kegiatan inti.
2. Kegiatan inti
 - 1) Guru membagi siswa dalam 4 kelompok besar masing-masing kelompok akan berpasangan untuk mengamati dan melakukan teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas secara bergantian.
 - 2) Guru menjelaskan materi permainan bola voli (teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas).
 - 3) Siswa mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjunjung tinggi sportifitas.
 - 4) Masing-masing kelompok berlatih materi permainan bola voli yang sudah diberikan oleh guru.
 - 5) Masing-masing kelompok bertanya kepada guru mengenai materi yang belum jelas.

- 6) Setiap pasangan mempraktikkan dan mengamati teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas secara bergantian.
 - 7) Guru mengoreksi teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas permainan bola voli yang dilakukan dalam kelompok.
 - 8) Guru memberikan penilaian pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
 - 9) Siswa membentuk kelompok dan bermain bola voli.
 - 10) Mengecek frekuensi denyut nadi siswa.
 - 11) Bersama siswa guru menyimpulkan pembelajaran materi bola voli.
3. Kegiatan akhir
- 1) Siswa melakukan gerakan pendinginan setelah selesai melakukan kegiatan pembelajaran inti.
 - 2) Siswa mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan (evaluasi). Sekaligus pemberian motivasi pada peserta didik yang masih belum maksimal dalam pembelajaran.
 - 3) Pembelajaran diakhiri dengan berdoa.

3.5.1.3 Pengamatan (*Observing*)

Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati setiap kejadian yang sedang berlangsung dan mencatatnya dengan alat observasi tentang hal-hal (Sanjaya, 2011: 86). Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah mengamati pelaksanaan tindakan untuk

mengetahui sejauh mana efek pembelajaran *reciprocal* dalam meningkatkan hasil belajar bola voli.

Hasil pelaksanaan tindakan kelas yang meliputi hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dianalisis yang hasilnya akan di gunakan sebagai acuan untuk melaksanakan perbaikan pada siklus selanjutnya.

3.5.1.4 Refleksi (*Reflecting*)

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Kegiatan refleksi ini sangat tepat dilakukan ketika guru pelaksana sudah selesai melakukan tindakan (Arikunto,2010: 131).

3.5.2. Siklus II

Tindakan pada siklus II sama terdiri atas perencanaan, tindakan, observasi,dan refleksi dengan data analisis dari hasil siklus I, adapun penjabarannya yaitu:

3.5.2.1 Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap perencanaan ini merupakan perencanaan dari hasil analisis yang ada dari siklus I yaitu:

1. Pembelajaran pada siklus I dianalisis bersama guru berkolaborator untuk mempersiapkan rencana siklus II yang lebih baik.
2. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan KD 6.2 mempraktikan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran.

3. Menyediakan media pembelajaran berupa gambar gerak dasar bola voli, peluit, *stopwatch*, bola voli, *cone*, lapangan, buku pembelajaran penjas.
4. Menilai motivasi siswa selama kegiatan pembelajaran melalui angket.

3.5.2.2 Tindakan (*Acting*)

Pelaksanaan tindakan kelas merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan sesuai skenario pembelajaran yang telah dibuat. Garis besar dan rencana pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus II antara lain:

1. Kegiatan awal:
 - 1) Siswa dibariskan menjadi empat barisan.
 - 2) Mengecek kehadiran siswa.
 - 3) Mengecek frekuensi denyut nadi siswa.
 - 4) Melakukan gerakan pemanasan (statis dan dinamis) yang berorientasi pada kegiatan inti.
 - 5) Guru memberikan permainan sederhana yang berorientasi pada kegiatan inti.
 - 6) Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari.
2. Kegiatan inti
 - 1) Guru membagi siswa dalam 4 kelompok besar masing-masing kelompok akan berpasangan untuk mengamati dan melakukan teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas secara bergantian.
 - 2) Guru menjelaskan materi permainan bola voli (teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas).

- 3) Siswa mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjunjung tinggi sportifitas.
 - 4) Masing-masing kelompok berlatih materi permainan bola voli yang sudah diberikan oleh guru.
 - 5) Masing-masing kelompok bertanya kepada guru mengenai materi yang belum jelas.
 - 6) Setiap pasangan mempraktikkan dan mengamati teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas secara bergantian.
 - 7) Guru mengoreksi teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas permainan bola voli yang dilakukan dalam kelompok.
 - 8) Guru memberikan penilaian pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
 - 9) Siswa membentuk kelompok dan bermain bola voli.
 - 10) Mengecek frekuensi denyut nadi siswa.
 - 11) Bersama siswa guru menyimpulkan pembelajaran materi bola voli.
3. Kegiatan Akhir
- 1) Siswa melakukan gerakan pendinginan setelah selesai melakukan kegiatan pembelajaran inti.
 - 2) Siswa mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan (evaluasi), sekaligus pemberian motivasi pada peserta didik yang masih belum maksimal dalam pembelajaran.
 - 3) Pembelajaran diakhiri dengan berdoa.

3.5.2.3 Pengamatan (*Observing*)

Dalam hal ini, guru mengamati pelaksanaan tindakan untuk mengetahui sejauh mana efek pendekatan *reciprocal* dalam meningkatkan hasil belajar penjas dalam materi permainan bola voli pada peserta didik yang dapat dilihat dari keaktifan siswa.

3.5.2.4 Refleksi (*Reflecting*)

Kegiatan refleksi pada siklus II merupakan refleksi akhir atas perubahan yang terjadi pada peserta didik, suasana pembelajaran di kelas dan peran guru yang telah mencapai target yang telah ditentukan.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah metode observasi, dokumentasi, dan *check list*.

3.6.1 Metode Observasi

Observasi pada umumnya merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati setiap kejadian yang sedang berlangsung dan mencatatnya dengan alat observasi tentang hal-hal (Sanjaya, 2011: 86).

Objek observasi pada penelitian ini meliputi adalah aktivitas siswa dalam pembelajaran permainan bola voli dengan model *reciprocal*.

3.6.2 Metode Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental seseorang (Sugiyono 2010: 329). Dalam penelitian ini dokumentasi berupa rekaman video dan foto untuk mengetahui proses pembelajaran dan aktivitas siswa dalam setiap pertemuan.

3.6.3 Metode *Check List*

Check list adalah suatu daftar yang berisi nama–nama subjek dan faktor-faktor yang diamati. *Check list* ini dimaksudkan untuk menyederhanakan catatan observasi, karena ada bermacam–macam aspek perbuatan yang biasanya dicantumkan dalam daftar cek. Kemudian observer tinggal memberikan tanda cek (√) pada tiap–tiap aspek tersebut sesuai dengan hasil pengamatannya (Poerwanti, 2008: 3-27).

3.7 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 149).

Dalam penelitian ini digunakan instrumen, yaitu:

1. Aspek Kognitif

Berikut adalah *check list* yang dipakai untuk aspek kognitif dalam pendekatan *reciprocal*:

Tabel 3.1 Penilaian Aspek Kognitif Pada Pembelajaran Pendekatan *Reciprocal*

Indikator Penilaian	Skor Penilaian									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Butir-butir tes										

2. Aspek Afektif

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *check list*, suatu daftar yang dipakai untuk aspek afektif dalam pembelajaran permainan bola voli melalui pendekatan *reciprocal*.

Tabel 3.2 Penilaian Aspek Afektif Pada Pembelajaran Pendekatan *Reciprocal*

No	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak
Sportivitas			
1.	Siswa taat pada peraturan dalam permainan bola voli.		
2.	Siswa berani mengakui setiap kesalahan.		
3.	Mengakui keunggulan temannya.		
4.	Siswa dapat menerima suatu kekalahan.		
5.	Siswa peduli sesama temanya.		
Kejujuran			
1.	Siswa berkata sesuai dengan kenyataan.		
2.	Siswa tidak membohongi temannya maupun dirinya sendiri.		
3.	Siswa terbuka kepada guru dan sesama temannya.		
4.	Siswa berkata dengan rasional/bisa dipertanggung jawabkan.		
5.	Siswa berkata apa adanya.		
Kerjasama antar siswa			
1.	Siswa membantu temannya yang belum bisa.		
2.	Siswa memberi motivasi antar siswa.		
3.	Siswa saling mendukung antar siswa.		
4.	Siswa menunjukkan kerjasama dengan sesama temannya.		
5.	Siswa melakukan kerja kelompok dengan temannya.		

Keterangan : Beri tanda *check list* untuk jawaban “ya” skor 1 atau jawaban “tidak” skor 0.

3. Aspek Psikomotor

Pada aspek psikomotor menggunakan praktik yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran teknik dasar permainan bola voli. Tes dilakukan 2 kali dan diambil hasil yang terbaik. Nilai tes di kategorikan sebagai berikut:

Tabel 3.3 Penilaian Aspek Psikomotor Pada Pembelajaran Pendekatan *Reciprocal*

Aspek Yang Di Nilai	Skor Penilaian			
	1	2	3	4
Teknik Dasar Servis Bawah				
Teknik Dasar Passing Bawah				
Teknik Dasar Passing Atas				

1) Melakukan servis bawah yang benar

- (1) Pemain yang akan melakukan servis berada di garis belakang lapangan permainan.
- (2) Bentuk gerakan tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan dengan ayunan tangan dari bawah.
- (3) Pandangan mata lurus kedepan mengikuti arah bola.
- (4) Bentuk arah bola hasil servis bawah dalam permainan bola voli berbentuk parabol.

Tabel 3.4 Teknik Penskoran Servis Bawah

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Sangat Baik	Jika siswa dapat melakukan gerakan tersebut di atas dengan baik dan benar.	4
Baik	Jika siswa dapat melakukan tiga dari keempat gerakan tersebut dengan baik dan benar.	3
Sedang	Jika siswa dapat melakukan dua dari keempat gerakan tersebut di atas dengan baik dan benar.	2
Kurang	Jika siswa dapat melakukan satu dari keempat gerakan tersebut di atas dengan baik dan benar.	1

2) Melakukan passing bawah yang benar

- (1) Posisi sikap siap kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkan ke depan.
- (2) Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing bawah mendorong bola ke depan atas.
- (3) Pandangan mata lurus kedepan mengikuti arah bola.
- (4) Bola memantul di atas kepala.

Tabel 3.5 Teknik Penskoran Passing Bawah

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Sangat Baik	Jika siswa dapat melakukan gerakan tersebut di atas dengan baik dan benar.	4
Baik	Jika siswa dapat melakukan tiga dari keempat gerakan tersebut dengan baik dan benar.	3
Sedang	Jika siswa dapat melakukan dua dari keempat gerakan tersebut di atas dengan baik dan benar.	2
Kurang	Jika siswa dapat melakukan satu dari keempat gerakan tersebut di atas dengan baik dan benar.	1

3) Melakukan passing atas yang benar

- (1) Posisi siap kedua kaki berdiri selebar bahu.
- (2) Tepatkan posisi badan di bawah bola.
- (3) Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua.
- (4) Bentuk arah bola hasil passing atas dalam permainan bola voli berbentuk parabol.

Tabel 3.6 Teknik Penskoran Passing Atas

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Sangat Baik	Jika siswa dapat melakukan gerakan tersebut di atas dengan baik dan benar.	4
Baik	Jika siswa dapat melakukan tiga dari keempat gerakan tersebut dengan baik dan benar.	3
Sedang	Jika siswa dapat melakukan dua dari keempat gerakan tersebut di atas dengan baik dan benar.	2
Kurang	Jika siswa dapat melakukan satu dari keempat gerakan tersebut di atas dengan baik dan benar.	1

3.8 Analisis Data

Teknik yang digunakan untuk mengetahui efektivitas dari pembelajaran timbal balik atau *reciprocal* ini adalah menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dilapangan untuk mengetahui peningkatan keterampilan gerak yang dicapai oleh siswa, dalam mengikuti suatu kegiatan pembelajaran, juga untuk mengetahui bagaimana respon siswa terhadap pembelajaran itu sendiri, apakah sesuai atau tidak serta apakah pembelajaran tersebut mengikuti kaidah pembelajaran (Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Menarik/Menyenangkan).

Setelah pelaksanaan siklus satu setelah pelaksanaan siklus dua terhadap semua sampel. Sebelum dilakukan penghitungan statistik deskriptif dilihat berapa skor angkanya baru kemudian dilakukan penghitungan-penghitungan statistik deskriptif secara manual.

Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Menentukan nilai berdasarkan skor teoritis yang dicapai siswa dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang di peroleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

2. Ketuntasan klasikal didapat dengan rumus presentasi yang digunakan yaitu:

$$p = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

(Daryanto, 2011:192)

Tabel 3.7 Kriteria Tingkat Keberhasilan Belajar Siswa dalam Persen (%).

Tingkat Keberhasilan %	Kualifikasi
> 80%	Sangat Tinggi
60-79%	Tinggi
40-59%	Sedang
20-39%	Rendah
< 20%	Sangat Rendah

Sumber: (Aqib, 2011: 41)

Keterangan:

- sangat baik artinya memiliki penguasaan sekitar 75%-100%.
- baik artinya memiliki penguasaan sekitar 50%-74%.
- cukup artinya memiliki penguasaan sekitar 25%-49%.
- kurang artinya memiliki penguasaan sekitar 0%-24%.

Tabel 3.8 Kriteria Ketuntasan Individual dan Klasikal SDN Wonosari 02

Kriteria Ketuntasan		Kualifikasi
Individual	Klasikal	
≥ 70	≥75%	Tuntas
<70	<75%	Tidak tuntas

Sumber: KKM SDN Wonosari 02

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas terhadap hasil belajar permainan bola voli pendekatan pembelajaran *reciprocal* pada siswa kelas IVA SDN Wonosari 02 Semarang diperoleh data pada siklus I hasil nilai rata-rata mencapai 71,2. Dengan ketuntasan belajar mencapai 60,5% yaitu 23 dari 38 siswa. Pada siklus II hasil rata-rata mencapai 76,8. Dengan ketuntasan belajar klasikal mencapai 81,6% yaitu 31 dari 38 siswa. Berdasarkan perolehan data tersebut, hasil belajar permainan bola voli dengan pendekatan pembelajaran *reciprocal* telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu ketuntasan klasikal sekurang-kurangnya 75%, dengan KKM mata pelajaran penjas di kelas IVA SDN Wonosari 02 Semarang Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 70.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang didapat, saran yang diharapkan dapat bermanfaat dalam upaya untuk meningkatkan mutu siswa SDN Wonosari 02 Semarang dalam proses pembelajaran adalah sebagai berikut:

1. Guru penjas kelas IV hendaknya mempertimbangkan model pembelajaran bola voli dengan pendekatan pembelajaran *reciprocal*, karena telah terbukti mampu meningkatkan hasil belajar bola voli pada siswa.
2. Pelaksanaan pendekatan pembelajaran *reciprocal* memerlukan konsep yang matang sehingga memperoleh hasil yang maksimal.

3. Penerapan pembelajaran bola voli dengan pendekatan pembelajaran *reciprocal* perlu dikembangkan lebih lanjut agar memperkuat efektivitas pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

Daftar Pustaka

- Agus, Suprijono. 2012. *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Amung, Ma'mun. 2000. *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Depdikbud.
- Anandita F.P. 2010. *Mengenal Olahraga Voli*. Bogor: Quadra.
- Aris, Shoimin. 2014. *68 Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- C.T, Anni. dan achmad Rifa'i. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Unnes Press.
- Daryanto, 2011. *Penelitian Tindakan Kelas Dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta: Gava Media.
- Edy Sih Mitranto, Slamet. 2010. *Penjas Orkes Untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- E.Mulyasa. 2009. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Endang, Poerwanti, dkk. 2008. *Asesmen Pembelajaran SD*. Depdiknas.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014, *Buku Panduan Penulisan Skripsi*, Semarang: FIK UNNES.
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Mohammad, Jauhar. 2011. *Implementasi PAIKEM dari Behavioristik sampai Konstruktivistik*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Muhamad Muhyi, Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta : PT GRASINDO.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Jln. Raya Semarang-Demak Km. 8,5. CV.Aneka Ilmu.
- Nuril, Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli* . Solo: Era Pustaka Utama.
- Rahayu, 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: PT Fajar Interpratama.

- Subroto. 2007. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2008. *Metode Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- Trianto. 2010. *Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Udin S, Winataputra. 2008. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wina, Sanjaya. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Yahya, Khan. 2010. *Pendidikan Karakter Berbasis Diri*. Yogyakarta: Pelangi Publishing.
- Zainal, Aqib, dkk. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Cv. Yarma Widya.

LAMPIRAN

Lampiran 1

USULAN TEMA DAN JUDUL SKRIPSI

Universitas Negeri Semarang
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Kampus Sekaran Gunungpati, Semarang 50229, Telp (024) 8508007 fax 8508007
 Email: FIK-UNNES SMG@telkomnet

USULAN TEMA DAN JUDUL SKRIPSI

Diajukan oleh:


Nama : Visi Dwi Saputra
 NIM : 6102411096
 Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S1
 Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Judul Skripsi : "UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN RECIPROCAL DI SD WONOSARI 02 KOTA SEMARANG"

*cek dapat diteliti
 Endro Puji P.
 10/3 2015
 Hm.*


Semarang, 23 febuari 2015

Menyetujui:

Ketua Jurusan PJKR SI


Dr. Mugyo Hartono M.P.d
 NIP. 196109031988031002

Yang mengajukan


Visi Dwi Saputra
 NIM. 6102411096

Lampiran 2

SURAT KEPUTUSAN PEMBIMBING



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 513/FIK/2015**

Tentang
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

Menimbang : Batwa untuk memperantarai mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. 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)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES.
4. SK Rektor UNNES No 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES.

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 19 Maret 2015

Menetapkan :
MEMUTUSKAN

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
Nama : Drs Endro Puji Purwono, M.Kes
NIP : 195903151985031003
Pangkat/Golongan : IV/A
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : VISI DWI SAPUTRA
NIM : 61C3411096
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR
Topik : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN RECIPROCAL DI SD WONOSARI 02 KOTA SEMARANG

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 20 Maret 2015
DEKAN


Harry Pramono, M.Si
NIP. 195910191985031001

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal


6102411096
PM 03-APD-24 Rev. 00

Lampiran 3

SURAT IJIN PENELITIAN

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

Nomor : 2571/WPST.1-6/IT/2015
 Lamp. :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala SD Wonosari 02 Kota Semarang
 di SD Wonosari 02 Kota Semarang

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

Nama : VISI DWI SAPUTRA
 NIM : 6102411096
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasni
 Topik : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI MELALUI
 PENDEKATAN PEMBELAJARAN RECIPROCAL DI SD WONOSARI
 02 KOTA SEMARANG

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 27 April 2015
 Dekan,

[Signature]
 Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001

Lampiran 4

SURAT KETERANGAN SUDAH MELAKUKAN PENELITIAN

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
 DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI WONOSARI 02
 KECAMATAN NGALIYAN
 Jl. Raya Mangkang Km. 16 Semarang Telp. (024) 8662590

SURAT KETERANGAN

No. 421.2/103/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. Nuzul Saptiyah Sukmowinahyu
 NIP : 19640131 198405 2 003
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SD Negeri Wonosari 02

Menerangkan bahwa :

Nama : Visi Dwi Saputra
 NIM : 6102411096
 Program Studi : PGPJSD S1 UNNES
 Jurusan : Pendidikan Guru Penjas Sekolah Dasar, S1

telah melaksanakan Penelitian di SD Negeri Wonosari 02 Ngaliyan Semarang, pada tanggal 27 Mei dan 11 Juni 2015 dengan topik "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Pendekatan Pembelajaran Reciprocal di SDN Wonosari 02 Semarang".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

12 Juni 2015
 Kepala Sekolah

 Dra. Nuzul Saptiyah Sukmowinahyu
 19640131 198405 2 003

Lampiran 5

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
SIKLUS I**

Sekolah	: SD Negeri Wonosari 02 Semarang
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 [Empat] / 2 [dua]
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit

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, kejujuran

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan dan memahami aktivitas permainan bola voli.
- Siswa dapat melakukan permainan bola voli serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas.
- Siswa dapat melakukan permainan bola voli mini.

❖ **Karaktersiswa yang diharapkan :**

- **Kerjasama regu**, siswa dapat berkerja sama dengan satu regunya dalam mengikuti pembelajaran.
- **Sportivitas**, siswa berani mengakui setiap kesalahan dan sportiv.

- **Kejujuran**, siswa berani bertanggung jawab saat melakukan kesalahan dalam pembelajaran yang diikuti.

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Permainan bola besar / bola voli

C. Metode Pembelajaran:

- Model : Pembelajaran *Reciprocal*/Umpan balik
- Metode : Demonstrasi, pemberian tugas, dan umpan balik

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan 2. Mengecek kehadiran siswa 3. Mengecek frekuensi denyut nadi siswa 4. Melakukan gerakan pemanasan (statis dan dinamis) yang berorientasi pada kegiatan inti. 5. Guru memberikan permainan sederhana yang berorientasi pada kegiatan inti. 6. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari. 	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membagi siswa dalam 4 kelompok besar masing-masing kelompok akan berpasangan untuk mengamati dan melakukan teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas secara bergantian. 2. Guru menjelaskan materi permainan bola voli (teknik dasarservis bawah, passing bawah, dan passing atas). 3. Siswa mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjunjung tinggi sportifitas. 4. Masing-masing kelompok berlatih materi permainan bola voli yang sudah diberikan oleh guru. 5. Masing-masing kelompok bertanya kepada guru mengenai materi yang belum jelas. 6. Setiap pasangan mempraktikkan dan mengamati teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas secara bergantian. 7. Guru mengkoreksi teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas permainan bola voli yang 	120 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>dilakukan dalam kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Guru memberikan penilaian pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. 9. Siswa membentuk kelompok dan bermain bola voli. 10. Mengecek frekuensi denyut nadi siswa. 11. Bersama siswa guru menyimpulkan pembelajaran materi bola voli. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan gerakan pendinginan setelah selesai melakukan kegiatan pembelajaran inti. 2. Siswa mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan (evaluasi). Sekaligus pemberian motivasi pada peserta didik yang masih belum maksimal dalam pembelajaran. 3. Pembelajaran diakhiri dengan berdoa. 	10 menit

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes
- Diktat permainan bola besar
- *Stopwatch*
- *Cone*
- Lapangan bola voli
- Net dan tiang net
- Bola voli
- Pluit
- Kapur line/tali

F. Penilaian: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Pendekatan Pembelajaran *Reciprocal* pada Siswa Kelas IVA Di SDN Wonosari 02 Semarang.

LEMBAR PENILAIAN

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Kompetensi	Pencapaian	Penilaian		
		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui permainan bola voli. • Mengetahui teknik gerak dasar passing bawah • Mengetahui teknik gerak dasar passing atas. • Mengetahui servis bawah permainan bola voli. 		Tes tertulis/ Kognitif.	Pilihan ganda	<ul style="list-style-type: none"> - Berdiri tegak lurus saat melakukan passing bawah: A. Benar B. Salah. - Sebelum melakukan teknik gerak dasar dalam permainan bola voli, terlebih dahulu melakukan pemanasan agar tidak mengalami cedera: A. Benar B. Salah
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> • Kerjasama regu, siswa dapat bekerja sama dengan satu regunya dalam mengikuti pembelajaran. • Sportivitas, siswa berani mengakui setiap kesalahan dan sportiv. • Kejujuran, siswa berani bertanggung jawab saat melakukan kesalahan dalam pembelajaran yang diikuti. 		Tes observasi/ Afektif.	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> - Kerjasama regu, dapat bekerjasama dengan teman dalam mengikuti pembelajaran. - Sportivitas, siswa taat pada peraturan dalam permainan bola voli. - Kejujuran, siswa berkata sesuai dengan kenyataan.
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis bawah bola diarahkan ke angka/area yang poinnya besar. • Melakukan passing bawah sendiri dalam waktu 1 menit. • Melakukan passing atas berpasangan. 		Tes praktik/ Psikomotor		<ul style="list-style-type: none"> - Lakukanlah servis bawah dengan jarak bertahap. - Lakukanlah passing bawah sendiri dalam waktu 1 menit. - Lakukanlah passing atas berpasangan dengan temanmu.

G. Teknik penilaian:

1. Pengamatan (Kognitif)

Soal Kognitif terdiri dari 10 soal. Pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola voli.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan skor 10 untuk masing-masing soal.

Bobot nilai kognitif

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang di peroleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 20\%$$

2. Pengamatan sikap (afektif)

Pembelajaran permainan bola voli melalui pendekatan *reciprocal* dengan melihat, Sportivitas, Kerja sama antar siswa dan Kejujuran

Keterangan:

Untuk tiap aspek akan mendapatkan skor maksimal 100. Tiap tiap indikator akan medapat skor maksimal 20.

Bobot nilai afektif

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang di peroleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 30\%$$

3. Tes praktik (psikomotor)

Lakukan teknik gerak dasar passing bawah, passing atas dan servis bawah permainan bola voli.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Bobot nilai psikomotor

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

4. Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

H. Instrumen Penilaian**a. Aspek Kognitif**

Berikut adalah *check list* yang dipakai untuk aspek kognitif dalam pendekatan reciprocal.

Rubrik Penilaian Aspek Kognitif

Indikator Penilaian	Skor Penilaian									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Butir-butir tes										

No	Bentuk Instrumen
1.	Sebelum melakukan teknik gerak dasar dalam permainan bola voli, terlebih dahulu melakukan pemanasan agar tidak mengalami cedera. a. Benar b. Salah

2.	Pada saat melakukan passing atas dan passing bawah pandangan mata ke atas mengikuti bola a. Benar b. Salah
3.	Sikap siap dalam melakukan passing atas posisi badan secepat mungkin di bawah bola. a. Benar b. Salah
4.	Servis adalah cara menyajikan bola yang harus dilalui oleh setiap pemain bola voli. a. Benar b. Salah
5.	Posisi pemain yang akan melakukan servis bawah berada di dalam garis lapangan permainan. a. Benar b. Salah
6.	Dalam melakukan servis bawah tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah. a. Benar b. Salah
7.	Dalam gerak pelaksanaan passing atas pada waktu berkenaan dengan bola jari-jari tangan agak ditegangkan. a. Benar b. Salah
8.	Sikap posisi siap pada passing bawah yaitu kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkan ke depan. a. Benar b. Salah
9.	Setelah ayunan tangan mengenai bola pada saat melakukan passing bawah, kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil posisi siap. a. Benar b. Salah
10.	Berdiri tegak lurus pada saat melakukan passing bawah. a. Benar b. Salah

b. Aspek Afektif

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *check list*, suatu daftar yang dipakai untuk aspek afektif dalam pembelajaran permainan bola voli melalui pendekatan *reciprocal*.

Rubrik Penilaian Aspek Afektif

No	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak
Sportivitas			
1.	Siswa taat pada peraturan dalam permainan bola voli.		
2.	Siswa berani mengakui setiap kesalahan.		
3.	Mengakui keunggulan temannya.		
4.	Siswa dapat menerima suatu kekalahan.		
5.	Siswa peduli sesama temanya.		
Kejujuran			
1.	Siswa berkata sesuai dengan kenyataan.		
2.	Siswa tidak membohongi temannya maupun dirinya sendiri.		
3.	Siswa terbuka kepada guru dan sesama temannya.		
4.	Siswa berkata dengan rasional/bisa dipertanggung jawabkan.		
5.	Siswa berkata apa adanya.		
Kerjasama antar siswa			
1.	Siswa membantu temannya yang belum bisa.		
2.	Siswa memberi motivasi antar siswa.		
3.	Siswa saling mendukung antar siswa.		
4.	Siswa menunjukkan kerjasama dengan sesama temannya.		
5.	Siswa melakukan kerja kelompok dengan temannya.		

Keterangan : Beri tanda check list untuk jawaban “ya” skor 1 atau jawaban “tidak” skor 0.

c. Aspek Psikomotor

Pada aspek psikomotor menggunakan praktik yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran teknik gerak dasar permainan bola voli. Tes dilakukan 2 kali dan diambil hasil yang terbaik. Nilai tes di kategorikan sebagai berikut:

Rubrik Penilaian Aspek Psikomotor

Aspek Yang Di Nilai	Skor Penilaian			
	1	2	3	4
Teknik Dasar Servis Bawah				
Teknik Dasar Passing Bawah				
Teknik Dasar Passing Atas				

1) Melakukan servis bawah yang benar

1. Pemain yang akan melakukan servis berada di garis belakang lapangan permainan.
2. Bentuk gerakan tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan dengan ayunan tangan dari bawah.
3. Pandangan mata lurus kedepan mengikuti arah bola.
4. Bentuk arah bola hasil servis bawah dalam permainan bola voli berbentuk parabol.

❖ Tabel teknik penskoran servis bawah

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Sangat Baik	Jika siswa dapat melakukan gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	4
Baik	Jika siswa dapat melakukan tiga dari keempat gerakan tersebut dengan baik dan benar	3
Sedang	Jika siswa dapat melakukan dua dari keempat gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	2

Kurang	Jika siswa dapat melakukan satu dari keempat gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	1
--------	---	---

2. Melakukan passing bawah yang benar

- 1) Posisi sikap siap kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkn ke depan.
- 2) Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing bawah mendorong bola ke depan atas.
- 3) Pandangan mata lurus kedepan mengikuti arah bola.
- 4) Bola memantul di atas kepala

❖ Tabel teknik penskoran passing bawah

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Sangat Baik	Jika siswa dapat melakukan gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	4
Baik	Jika siswa dapat melakukan tiga dari keempat gerakan tersebut dengan baik dan benar	3
Sedang	Jika siswa dapat melakukan dua dari keempat gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	2
Kurang	Jika siswa dapat melakukan satu dari keempat gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	1

3. Melakukan passing atas yang benar

- 1) Posisi siap kedua kaki berdiri selebar bahu.
- 2) Tepatkan posisi badan di bawah bola.
- 3) Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua.
- 4) Bentuk arah bola hasil passing atas dalam permainan bola voli berbentuk parabol.

❖ Tabel teknik penskoran passing atas

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Sangat Baik	Jika siswa dapat melakukan gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	4
Baik	Jika siswa dapat melakukan tiga dari keempat gerakan tersebut dengan baik dan benar	3

Sedang	Jika siswa dapat melakukan dua dari keempat gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	2
Kurang	Jika siswa dapat melakukan satu dari keempat gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	1

Guru Pamong PJOK



(Stentiningrum, A.Ma Pd)
NIP. 19610226 198405 2 001

Semarang, 27.Mei... 2015

Guru Praktikan PJOK



(Visi Dwi Saputra)
NIM. 6102411096



Lampiran 6

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
SIKLUS II**

Sekolah	: SD Negeri Wonosari 02 Semarang
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 [Empat] / 2 [dua]
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit

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, kejujuran

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan dan memahami aktivitas permainan bola voli.
- Siswa dapat melakukan permainan bola voli serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas.
- Siswa dapat melakukan permainan bola voli mini.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**

- **Kerjasama regu**, siswa dapat berkerja sama dengan satu regunya dalam mengikuti pembelajaran.
- **Sportivitas**, siswa berani mengakui setiap kesalahan dan sportiv.

- **Kejujuran**, siswa berani bertanggung jawab saat melakukan kesalahan dalam pembelajaran yang diikuti.

B.Materi Ajar (Materi Pokok):

- Permainan bola besar / bola voli

C.Metode Pembelajaran:

- Model : Pembelajaran *Reciprocal*/Umpan balik
- Metode : Demonstrasi, pemberian tugas, dan umpan balik

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan 2. Mengecek kehadiran siswa 3. Mengecek frekuensi denyut nadi siswa 4. Melakukan gerakan pemanasan (statis dan dinamis) yang berorientasi pada kegiatan inti. 5. Guru memberikan permainan sederhana yang berorientasi pada kegiatan inti. 6. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari. 	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membagi siswa dalam 4 kelompok besar masing-masing kelompok akan berpasangan untuk mengamati dan melakukan teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas secara bergantian. 2. Guru menjelaskan materi permainan bola voli (teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas). 3. Siswa mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjunjung tinggi sportifitas. 4. Masing-masing kelompok berlatih materi permainan bola voli yang sudah diberikan oleh guru. 5. Masing-masing kelompok bertanya kepada guru mengenai materi yang belum jelas. 6. Setiap pasangan mempraktikkan dan mengamati teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas secara bergantian. 7. Guru mengkoreksi teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas permainan bola voli yang dilakukan dalam kelompok. 8. Guru memberikan penilaian pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. 9. Siswa membentuk kelompok dan bermain bola voli. 	120 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	10. Mengecek frekuensi denyut nadi siswa. 11. Bersama siswa guru menyimpulkan pembelajaran materi bola voli.	
Penutup	1. Siswa melakukan gerakan pendinginan setelah selesai melakukan kegiatan pembelajaran inti. 2. Siswa mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan (evaluasi). Sekaligus pemberian motivasi pada peserta didik yang masih belum maksimal dalam pembelajaran. 3. Pembelajaran diakhiri dengan berdoa.	10 menit

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes
- Diktat permainan bola besar
- *Stopwatch*
- *Cone*
- Lapangan bola voli
- Net dan tiang net
- Bola voli
- Pluit
- Kapur line/tali

F.Penilaian: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Pendekatan Pembelajaran *Reciprocal* pada Siswa Kelas IVA Di SDN Wonosari 02 Semarang.

LEMBAR PENILAIAN

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Kompetensi	Pencapaian	Penilaian		
		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui permainan bola voli. • Mengetahui teknik gerak dasar passing bawah • Mengetahui teknik gerak dasar passing atas. • Mengetahui servis bawah permainan bola voli. 		Tes tertulis/ Kognitif.	Pilihan ganda	<ul style="list-style-type: none"> - Berdiri tegak lurus saat melakukan passing bawah: A. Benar B. Salah. - Sebelum melakukan teknik gerak dasar dalam permainan bola voli, terlebih dahulu melakukan pemanasan agar tidak mengalami cidera: A. Benar B. Salah
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> • Kerjasama regu, siswa dapat bekerja sama dengan satu regunya dalam mengikuti pembelajaran. • Sportivitas, siswa berani mengakui setiap kesalahan dan sportiv. • Kejujuran, siswa berani bertanggung jawab saat melakukan kesalahan dalam pembelajaran yang diikuti. 		Tes observasi/ Afektif.	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> - Kerjasama regu, dapat bekerjasama dengan teman dalam mengikuti pembelajaran. - Sportivitas, siswa taat pada peraturan dalam permainan bola voli. - Kejujuran, siswa berkata sesuai dengan kenyataan.
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis bawah bola diarahkan ke angka/area yang poinnya besar. • Melakukan passing bawah sendiri dalam waktu 1 menit. • Melakukan passing atas berpasangan. 		Tes praktik/ Psikomotor		<ul style="list-style-type: none"> - Lakukanlah servis bawah dengan jarak bertahap. - Lakukanlah passing bawah sendiri dalam waktu 1 menit. - Lakukanlah passing atas berpasangan dengan temanmu.

G.Teknik penilaian:

5. Pengamatan (Kognitif)

Soal Kognitif terdiri dari 10 soal. Pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola voli.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan skor 10 untuk masing-masing soal.

Bobot nilai kognitif

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang di peroleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 20\%$$

6. Pengamatan sikap (afektif)

Pembelajaran permainan bola voli melalui pendekatan *reciprocal* dengan melihat, Sportivitas, Kerja sama antar siswa dan Kejujuran

Keterangan:

Untuk tiap aspek akan mendapatkan skor maksimal 100. Tiap tiap indikator akan mendapat skor maksimal 20.

Bobot nilai afektif

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang di peroleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 30\%$$

7. Tes praktik (psikomotor)

Lakukan teknik gerak dasar passing bawah, passing atas dan servis bawah permainan bola voli.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Bobot nilai psikomotor

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang di peroleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

8. Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

H.Instrumen Penilaian**b. Aspek Kognitif**

Berikut adalah *check list* yang dipakai untuk aspek kognitif dalam pendekatan reciprocal.

Rubrik Penilaian Aspek Kognitif

Indikator Penilaian	Skor Penilaian									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Butir-butir tes										

No	Bentuk Instrumen
1.	Sebelum melakukan teknik gerak dasar dalam permainan bola voli, terlebih dahulu melakukan pemanasan agar tidak mengalami cedera. a. Benar b. Salah

2. Pada saat melakukan passing atas dan passing bawah pandangan mata ke atas mengikuti bola
 - c. Benar
 - d. Salah
3. Sikap siap dalam melakukan passing atas posisi badan secepat mungkin di bawah bola.
 - c. Benar
 - d. Salah
4. Servis adalah cara menyajikan bola yang harus dilalui oleh setiap pemain bola voli.
 - c. Benar
 - d. Salah
5. Posisi pemain yang akan melakukan servis bawah berada di dalam garis lapangan permainan.
 - c. Benar
 - d. Salah
6. Dalam melakukan servis bawah tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.
 - c. Benar
 - d. Salah
7. Dalam gerak pelaksanaan passing atas pada waktu berkenaan dengan bola jari-jari tangan agak ditegangkan.
 - c. Benar
 - d. Salah
8. Sikap posisi siap pada passing bawah yaitu kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkan ke depan.
 - c. Benar
 - d. Salah
9. Setelah ayunan tangan mengenai bola pada saat melakukan passing bawah, kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil posisi siap.
 - c. Benar
 - d. Salah
10. Berdiri tegak lurus pada saat melakukan passing bawah.
 - c. Benar
 - d. Salah

d. Aspek Afektif

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *check list*, suatu daftar yang dipakai untuk aspek afektif dalam pembelajaran permainan bola voli melalui pendekatan *reciprocal*.

Rubrik Penilaian Aspek Afektif

No	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak
Sportivitas			
1.	Siswa taat pada peraturan dalam permainan bola voli.		
2.	Siswa berani mengakui setiap kesalahan.		
3.	Mengakui keunggulan temannya.		
4.	Siswa dapat menerima suatu kekalahan.		
5.	Siswa peduli sesama temanya.		
Kejujuran			
1.	Siswa berkata sesuai dengan kenyataan.		
2.	Siswa tidak membohongi temannya maupun dirinya sendiri.		
3.	Siswa terbuka kepada guru dan sesama temannya.		
4.	Siswa berkata dengan rasional/bisa dipertanggung jawabkan.		
5.	Siswa berkata apa adanya.		
Kerjasama antar siswa			
1.	Siswa membantu temannya yang belum bisa.		
2.	Siswa memberi motivasi antar siswa.		
3.	Siswa saling mendukung antar siswa.		
4.	Siswa menunjukkan kerjasama dengan sesama temannya.		

5.	Siswa melakukan kerja kelompok dengan temannya.		
----	---	--	--

Keterangan : Beri tanda check list untuk jawaban “ya” skor 1 atau jawaban “tidak” skor 0.

e. Aspek Psikomotor

Pada aspek psikomotor menggunakan praktik yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran teknik gerak dasar permainan bola voli. Tes dilakukan 2 kali dan diambil hasil yang terbaik. Nilai tes di kategorikan sebagai berikut:

Rubrik Penilaian Aspek Psikomotor

Aspek Yang Di Nilai	Skor Penilaian			
	1	2	3	4
Teknik Dasar Servis Bawah				
Teknik Dasar Passing Bawah				
Teknik Dasar Passing Atas				

1) Melakukan servis bawah yang benar

1. Pemain yang akan melakukan servis berada di garis belakang lapangan permainan.
2. Bentuk gerakan tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan dengan ayunan tangan dari bawah.
3. Pandangan mata lurus kedepan mengikuti arah bola.
4. Bentuk arah bola hasil servis bawah dalam permainan bola voli berbentuk parabol.

❖ Tabel teknik penskoran servis bawah

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Sangat Baik	Jika siswa dapat melakukan gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	4
Baik	Jika siswa dapat melakukan tiga dari keempat gerakan tersebut dengan baik dan benar	3

Sedang	Jika siswa dapat melakukan dua dari keempat gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	2
Kurang	Jika siswa dapat melakukan satu dari keempat gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	1

4. Melakukan passing bawah yang benar

- 5) Posisi sikap siap kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkn ke depan.
- 6) Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing bawah mendorong bola ke depan atas.
- 7) Pandangan mata lurus kedepan mengikuti arah bola.
- 8) Bola memantul di atas kepala

❖ Tabel teknik penskoran passing bawah

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Sangat Baik	Jika siswa dapat melakukan gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	4
Baik	Jika siswa dapat melakukan tiga dari keempat gerakan tersebut dengan baik dan benar	3
Sedang	Jika siswa dapat melakukan dua dari keempat gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	2
Kurang	Jika siswa dapat melakukan satu dari keempat gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	1

5. Melakukan passing atas yang benar

- 1) Posisi siap kedua kaki berdiri selebar bahu.
- 2) Tepatkan posisi badan di bawah bola.
- 3) Perkenaan bola pada permukaan jai-jari ruas pertama dan kedua.
- 4) Bentuk arah bola hasil passing atas dalam permainan bola voli berbentuk parabol.

❖ Tabel teknik penskoran passing atas

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Sangat Baik	Jika siswa dapat melakukan gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	4

Baik	Jika siswa dapat melakukan tiga dari keempat gerakan tersebut dengan baik dan benar	3
Sedang	Jika siswa dapat melakukan dua dari keempat gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	2
Kurang	Jika siswa dapat melakukan satu dari keempat gerakan tersebut diatas dengan baik dan benar.	1

Guru Pamong PJOK



(Stentiningrum, A.Ma Pd)
NIP. 19610226 198405 2 001

Semarang, ..11..Juni.. 2015

Guru Praktikan PJOK



(Visi Dwi Saputra)
NIM. 6102411096



Lampiran 7

**Daftar Nilai PraSiklus Siswa Kelas IV A SDN Wonosari 02Semarang
Tahun 2014/2015**

No	Nama Peserta Didik	L/P	KKM	Aspek yang Dinilai			Nilai Akhir	Keterangan
				Kognitif	Afektif	Psikomotor		
1	Aprilia Puspa Ningrum	P	70	65	60	70	64	Tidak Tuntas
2	Agnes Pranesty	P	70	50	55	65	57	Tidak Tuntas
3	Astri Nur Setyowati	P	70	65	60	65	62.5	Tidak Tuntas
4	Haikal Cahyo Santoso	L	70	75	72	65	70.5	Tuntas
5	Aisyah Ambararum	P	70	68	60	75	66.1	Tidak Tuntas
6	Aldam Gusnadi	L	70	60	67	65	65	Tidak Tuntas
7	Aldo Saputra	L	70	60	60	65	61.5	Tidak Tuntas
8	Alfira Aulya Putri	P	70	70	70	70	70	Tuntas
9	Alvin Wahyu Jatmiko	L	70	70	70	60	67	Tidak Tuntas
10	Andhika Kurniawan	L	70	70	67	65	67	Tidak Tuntas
11	Andromeda Adhie S	L	70	85	75	65	74	Tuntas
12	Anggun Wiguna	P	70	60	58	65	60.5	Tidak Tuntas
13	Arif Fredy Prayodo	L	70	70	70	70	70	Tuntas
14	Aya Widiyanto Nugroho	L	70	80	75	70	74.5	Tuntas
15	Atina Nur Fahmi	P	70	70	55	70	62.5	Tidak Tuntas
16	Aziizah Ramadhani	P	70	70	62	70	66	Tidak Tuntas
17	Candra Yoga Aditama	L	70	50	58	65	58.5	Tidak Tuntas
18	Citra Septiani Putri E	P	70	60	67	70	66.5	Tidak Tuntas
19	Danella Putri Wulandari	P	70	76	65	70	68.7	Tidak Tuntas
20	Dendi Ghani Kustiadi	L	70	60	65	65	64	Tidak Tuntas
21	Desy Wulandari	P	70	65	65	70	66.5	Tidak Tuntas
22	Devara Muhammad B	L	70	75	75	60	70.5	Tuntas
23	Devita Intan Adhie P	P	70	78	65	75	70.6	Tuntas
24	Dewi Maharani	P	70	70	60	70	65	Tidak Tuntas

25	Dian Adi Prasetyo	L	70	70	67	70	68.5	Tidak Tuntas
26	Diandra Aulia Putri A	P	70	60	70	70	68	Tidak Tuntas
27	Dimas Setiyawan W	L	70	72	70	75	71.9	Tuntas
28	Doni Hendrianto	L	70	80	72	70	73	Tuntas
29	Duta Rido Ardian	L	70	70	72	70	71	Tuntas
30	Erik Dwi Himawan	L	70	80	62	70	68	Tidak Tuntas
31	Farel Audi Saputra	L	70	80	65	75	71	Tuntas
32	Fitry Cahyaning Ratna	P	70	70	60	70	65	Tidak Tuntas
33	Ghisna Ainuttaqiyah	P	70	60	62	70	64	Tidak Tuntas
34	Guntur Prasetyo	L	70	75	65	65	67	Tidak Tuntas
35	Hafizh Wahyu Azhary	L	70	68	67	70	68.1	Tidak Tuntas
36	Harun Arrosyid	L	70	68	60	70	64.6	Tidak Tuntas
37	Helma Muthia Ardianti	P	70	75	70	75	72.5	Tuntas
38	Sevira	P	70	65	62	70	65	Tidak Tuntas
Jumlah							2546	
Nilai Rata-rata Akhir							67	

Persentase ketuntasan belajar

Keterangan	Jumlah	Persentase
Tuntas	12 siswa	31,6%
Tidak Tuntas	20 siswa	68,4%

Mengetahui,
 Kepala Sekolah SD Negeri 02 Semarang,
 Drs. Nuzul Saifulah Sukmowinainyu
 NIP. 19640131 198405 2 003



Semarang, 12 Februari 2015

Guru PJOK,



Siemlingrum, A. MaPu

NIP. 19610226 198405 2 001

Lampiran 8

**Hasil Belajar Pembelajaran Bola Voli Siswa Kelas IV A SDN Wonosari
02Semarang Tahun 2014/2015
Siklus 1**

No	Nama Peserta Didik	L/P	KKM	Aspek yang Dinilai			Nilai Akhir	Keterangan
				Kognitif	Afektif	Psikomotor		
1	Aprilia Puspa Ningrum	P	70	70	77	67	70.6	Tuntas
2	Agnes Pranesty	P	70	50	70	58	60	Tidak Tuntas
3	Astri Nur Setyowati	P	70	70	70	67	68.5	Tidak Tuntas
4	Haikal Cahyo Santoso	L	70	80	78	75	76.9	Tuntas
5	Aisyah Ambararum	P	70	70	73	67	69.4	Tidak Tuntas
6	Aldam Gusnadi	L	70	80	80	75	77.5	Tuntas
7	Aldo Saputra	L	70	50	73	67	65.4	Tidak Tuntas
8	Alfira Aulya Putri	P	70	80	80	67	73.5	Tuntas
9	Alvin Wahyu Jatmiko	L	70	80	73	75	73.4	Tuntas
10	Andhika Kurniawan	L	70	60	72	67	67.1	Tidak Tuntas
11	Andromeda Adhie S	L	70	80	75	75	76	Tuntas
12	Anggun Wiguna	P	70	60	70	58	62	Tidak Tuntas
13	Arif Fredy Prayodo	L	70	80	75	75	74	Tuntas
14	Aya Widiyanto Nugroho	L	70	90	80	75	79.5	Tuntas
15	Atina Nur Fahmi	P	70	60	70	58	62	Tidak Tuntas
16	Aziizah Ramadhani	P	70	80	80	67	73.5	Tuntas
17	Candra Yoga Aditama	L	70	60	67	67	65.6	Tidak Tuntas
18	Citra Septiani Putri E	P	70	60	70	67	66.5	Tidak Tuntas
19	Danella Putri Wulandari	P	70	80	75	67	72	Tuntas

20	Dendi Ghani Kustiadi	L	70	60	68	58	61.4	Tidak Tuntas
21	Desy Wulandari	P	70	70	77	75	74.6	Tuntas
22	Devara Muhammad B	L	70	60	77	75	72.6	Tuntas
23	Devita Intan Adhie P	P	70	70	80	67	71.5	Tuntas
24	Dewi Maharani	P	70	60	73	67	67.4	Tidak Tuntas
25	Dian Adi Prasetyo	L	70	70	73	67	69.4	Tidak Tuntas
26	Diandra Aulia Putri A	P	70	60	78	75	72.9	Tuntas
27	Dimas Setiyawan W	L	70	70	77	75	74.6	Tuntas
28	Doni Hendrianto	L	70	80	80	83	81.5	Tuntas
29	Duta Rido Ardian	L	70	70	78	75	74.9	Tuntas
30	Erik Dwi Himawan	L	70	80	75	67	72	Tuntas
31	Farel Audi Saputra	L	70	80	80	75	75.5	Tuntas
32	Fitry Cahyaning Ratna	P	70	70	77	67	70.6	Tuntas
33	Ghisna Ainuttaqiyah	P	70	60	70	67	66.5	Tidak Tuntas
34	Guntur Prasetyo	L	70	80	78	67	70.9	Tuntas
35	Hafizh Wahyu Azhary	L	70	70	77	75	74.6	Tuntas
36	Harun Arrosyid	L	70	70	72	67	69.1	Tidak Tuntas
37	Helma Muthia Ardianti	P	70	80	80	75	77.5	Tuntas
38	Sevira	P	70	70	70	67	68.5	Tidak Tuntas
Jumlah							2707.4	
Nilai Rata-rata Akhir							71,2	

Persentase ketuntasan belajar

Keterangan	Jumlah	Persentase
Tuntas	23 siswa	60,5%
Tidak Tuntas	15 siswa	39,5%

Lampiran 9

**Lembar Pengukuran Frekuensi Denyut Nadi Siswa Kelas IV A SDN
Wonosari 02 Semarang Tahun 2014/2015
Siklus 1**

No	Nama Peserta Didik	L/P	Umur	Denyut Nadi Awal	Denyut Nadi Akhir	Peningkatan Denyut Nadi
1	Aprilia Puspa Ningrum	P	13	72	78	6
2	Agnes Pranesty	P	11	108	114	6
3	Astri Nur Setyowati	P	11	114	120	6
4	Haikal Cahyo Santoso	L	11	96	126	30
5	Aisyah Ambararum	P	11	60	72	12
6	Aldam Gusnadi	L	11	102	108	6
7	Aldo Saputra	L	10	102	120	18
8	Alfira Aulya Putri	P	10	72	120	48
9	Alvin Wahyu Jatmiko	L	10	72	108	34
10	Andhika Kurniawan	L	10	72	114	42
11	Andromeda Adhie S	L	10	84	108	24
12	Anggun Wiguna	P	10	78	84	6
13	Arif Fredy Prayodo	L	10	114	126	12
14	Arya Widiyanto Nugroho	L	10	108	114	6
15	Atina Nur Fahmi	P	10	60	78	18
16	Aziizah Ramadhani	P	11	60	72	12
17	Candra Yoga Aditama	L	10	78	120	42
18	Citra Septiani Putri Efendi	P	10	72	90	18
19	Danella Putri Wulandari	P	10	72	120	48
20	Dendi Ghani Kustiadi	L	10	90	102	12
21	Desy Wulandari	P	10	60	108	48

22	Devara Muhammad Bestiar	L	10	78	114	36
23	Devita Intan Adhie Pratama	P	11	102	120	18
24	Dewi Maharani	P	10	66	78	12
25	Dian Adi Prasetyo	L	11	108	114	6
26	Diandra Aulia Putri Azzahra	P	10	72	78	6
27	Dimas Setiyawan W	L	10	72	96	24
28	Doni Hendrianto	L	11	84	108	24
29	Duta Rido Ardian	L	11	72	120	48
30	Erik Dwi Himawan	L	11	66	72	12
31	Farel Audi Saputra	L	11	84	120	36
32	Fitry Cahyaning Ratna	P	11	78	108	30
33	Ghisna Ainuttaqiyah	P	10	60	72	12
34	Guntur Prasetyo	L	11	72	78	6
35	Hafizh Wahyu Azhary	L	10	78	102	24
36	Harun Arroseyid	L	10	72	78	6
37	Helma Muthia Ardianti	P	10	102	108	6
38	Sevira	P	11	78	96	18

Lampiran 10

CATATAN AHLI PENJAS SIKLUS I

Catatan Ahli Penjas Siklus 1

- sebelum kelihatan hasil pemberian nomor total dalam lapangan voli
- passing bawah perlu di benahi
- passing atas juga di benahi .

Semarang, 28 Mei 2015
Guru Ahli Penjas,



Stentiningrum, A. MaPd
NIP. 19610226 198405 2 001

Lampiran 11

**Hasil Belajar Pembelajaran Bola Voli Siswa Kelas IV A SDN Wonosari
02Semarang Tahun 2014/2015
Siklus 2**

No	Nama Peserta Didik	L/P	KKM	Aspek yang Dinilai			Nilai Akhir	Keterangan
				Kognitif	Afektif	Psikomotor		
1	Aprilia Puspa Ningrum	P	70	70	78	75	74.9	Tuntas
2	Agnes Pranesty	P	70	60	73	67	67.4	Tidak Tuntas
3	Astri Nur Setyowati	P	70	60	80	75	73.5	Tuntas
4	Haikal Cahyo Santoso	L	70	90	80	92	88	Tuntas
5	Aisyah Ambararum	P	70	70	77	75	74.6	Tuntas
6	Aldam Gusnadi	L	70	80	80	83	81.5	Tuntas
7	Aldo Saputra	L	70	60	73	75	71.4	Tuntas
8	Alfira Aulya Putri	P	70	80	82	83	82.1	Tuntas
9	Alvin Wahyu Jatmiko	L	70	80	77	83	80.6	Tuntas
10	Andhika Kurniawan	L	70	70	77	67	70.6	Tuntas
11	Andromeda Adhie S	L	70	100	80	83	85.5	Tuntas
12	Anggun Wiguna	P	70	70	73	67	69.4	Tidak Tuntas
13	Arif Fredy Prayodo	L	70	90	77	75	78.6	Tuntas
14	Aya Widiyanto Nugroho	L	70	100	83	83	86.4	Tuntas
15	Atina Nur Fahmi	P	70	70	70	67	68.5	Tidak Tuntas
16	Aziizah Ramadhani	P	70	90	78	75	78.9	Tuntas
17	Candra Yoga Aditama	L	70	60	70	67	66.5	Tidak Tuntas
18	Citra Septiani Putri E	P	70	80	73	67	71.4	Tuntas
19	Danella Putri Wulandari	P	70	90	77	83	82.6	Tuntas

20	Dendi Ghani Kustiadi	L	70	70	73	67	69.4	Tidak Tuntas
21	Desy Wulandari	P	70	80	77	83	80.6	Tuntas
22	Devara Muhammad B	L	70	70	77	83	78.6	Tuntas
23	Devita Intan Adhie P	P	70	100	82	75	82.1	Tuntas
24	Dewi Maharani	P	70	60	75	67	68	Tidak Tuntas
25	Dian Adi Prasetyo	L	70	70	78	75	74.9	Tuntas
26	Diandra Aulia Putri A	P	70	70	80	75	75.5	Tuntas
27	Dimas Setiyawan W	L	70	80	77	83	80.6	Tuntas
28	Doni Hendrianto	L	70	100	83	92	90.9	Tuntas
29	Duta Rido Ardian	L	70	80	80	83	81.5	Tuntas
30	Erik Dwi Himawan	L	70	90	77	75	78.6	Tuntas
31	Farel Audi Saputra	L	70	90	80	75	79.5	Tuntas
32	Fitry Cahyaning Ratna	P	70	70	78	75	74.9	Tuntas
33	Ghisna Ainuttaqiyah	P	70	70	73	67	69.4	Tidak Tuntas
34	Guntur Prasetyo	L	70	80	78	75	76.9	Tuntas
35	Hafizh Wahyu Azhary	L	70	70	78	75	74.9	Tuntas
36	Harun Arrosyid	L	70	80	75	75	76	Tuntas
37	Helma Muthia Ardianti	P	70	80	80	83	81.5	Tuntas
38	Sevira	P	70	70	72	75	73.1	Tuntas
Jumlah							2919,3	
Nilai Rata-rata Akhir							76,8	

Persentase ketuntasan belajar

Keterangan	Jumlah	Persentase
Tuntas	31 siswa	81,6%
Tidak Tuntas	7siswa	18,4%

Lampiran 12

**Lembar Pengukuran Frekuensi Denyut Nadi Siswa Kelas IV A SDN
Wonosari 02 Semarang Tahun 2014/2015
Siklus 2**

No	Nama Peserta Didik	L/P	Umur	Denyut Nadi Awal	Denyut Nadi Akhir	Peningkatan Denyut Nadi
1	Aprilia Puspa Ningrum	P	13	72	78	6
2	Agnes Pranesty	P	11	102	108	6
3	Astri Nur Setyowati	P	11	60	72	12
4	Haikal Cahyo Santoso	L	11	102	120	18
5	Aisyah Ambararum	P	11	96	120	24
6	Aldam Gusnadi	L	11	114	120	6
7	Aldo Saputra	L	10	72	120	48
8	Alfira Aulya Putri	P	10	72	108	36
9	Alvin Wahyu Jatmiko	L	10	72	114	42
10	Andhika Kurniawan	L	10	84	108	24
11	Andromeda Adhie S	L	10	78	84	6
12	Anggun Wiguna	P	10	60	78	18
13	Arif Fredy Prayodo	L	10	84	108	24
14	Arya Widiyanto Nugroho	L	10	108	114	6
15	Atina Nur Fahmi	P	10	66	78	12
16	Aziizah Ramadhani	P	11	60	72	12
17	Candra Yoga Aditama	L	10	78	120	42
18	Citra Septiani Putri Efendi	P	10	72	90	18
19	Danella Putri Wulandari	P	10	72	120	48
20	Dendi Ghani Kustiadi	L	10	90	102	12
21	Desy Wulandari	P	10	60	108	48

22	Devara Muhammad Bestiar	L	10	78	114	36
23	Devita Intan Adhie Pratama	P	11	60	72	12
24	Dewi Maharani	P	10	66	78	12
25	Dian Adi Prasetyo	L	11	108	114	6
26	Diandra Aulia Putri Azzahra	P	10	72	78	6
27	Dimas Setiyawan W	L	10	72	96	24
28	Doni Hendrianto	L	11	84	108	24
29	Duta Rido Ardian	L	11	60	72	12
30	Erik Dwi Himawan	L	11	72	78	6
31	Farel Audi Saputra	L	11	78	102	24
32	Fitry Cahyaning Ratna	P	11	72	78	6
33	Ghisna Ainuttaqiyah	P	10	102	108	6
34	Guntur Prasetyo	L	11	78	96	18
35	Hafizh Wahyu Azhary	L	10	60	72	12
36	Harun Arrosyid	L	10	72	78	6
37	Helma Muthia Ardianti	P	10	60	72	12
38	Sevira	P	11	78	108	30

Lampiran 13

CATATAN AHLI PENJAS SIKLUS II

Catatan Ahli Penjas Siklus 2

- Dalam pembelajaran servis bawah bola - voli anak-anak 99% sudah bisa melambungkan dengan sempurna.
- Untuk passing bawah anak-anak dalam siklus 2 ini sudah bisa melambungkan dengan baik.
- Untuk passing atas anak-anak sudah ada kemajuan.
- Dalam pembelajaran tiukul balok / voli-probal sudah baik.

Semarang, 11 Mei 2015
Guru Ahli Penjas,



Stentiningrum, A. MaPd
NIP. 19610226 198405 2 001

Lampiran 14

DOKUMENTASI



Pengecekan Frekuensi Denyut Nadi



Melakukan Pemanasan



Melakukan Servis Bawah Jarak Bertahap dengan Pendekatan *Reciprocal*



Melakukan Passing Bawah Selama Satu Menit dengan Pendekatan *Reciprocal*



Melakukan Passing Atas Berpasangan dengan Pendekatan *Reciprocal*



Mengisi Lembar Tes Evaluasi Setelah Pembelajaran