



**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN BOLA VOLI NET
GANDA PADA PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI SMP N 14
KOTA PEKALONGAN**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka menyelesaikan studi strata 1
untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Erlinda Aprista Muliana
6101411013

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

ABSTRAK

Erlinda Aprista Muliana. 2015. Model Pengembangan Permainan Bola Voli Net Ganda Pada Pembelajaran Bola Voli di SMP N 14 Kota Pekalongan. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Tri Nurhasono, M.Pd.

Kata kunci : Pengembangan, permainan bola voli, Bola Voli Net Ganda .

Latar belakang dalam penelitian ini adalah pembelajaran pemahaman bola voli bagi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Kota Pekalongan dalam pelaksanaannya masih menghadapi kendala, sehingga tidak dapat dilaksanakan sesuai dengan standar permainan bola voli. Dari hasil observasi awal peneliti menemukan masalah dalam pembelajaran penjasorkes sebagai berikut yaitu kurangnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran bola voli serta pembelajaran yang masih monoton sehingga siswa masih kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran. Permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana Produk hasil Pengembangan Model Pembelajaran Bola Voli melalui Permainan Bola Voli Net Ganda pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Kota Pekalongan?. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk berupa model pengembangan pembelajaran bola voli melalui permainan bola voli net ganda bagi siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Kota Pekalongan.

Metode penelitian yang digunakan adalah pengembangan dari Sugiyono (2008:298) (1) Analisis Kebutuhan yang didapat dari observasi awal lapangan dan kajian pustaka. (2) Pembuatan Produk Awal, mulai rancangan produk awal dari analisis kebutuhan (3) Tinjauan Ahli, revisi produk yang dilakukan saat produk awal diperoleh dari ahli pembelajaran dan ahli penjas (4) Uji Coba Skala Kecil, uji coba dilakukan kepada siswa kelas VIII yang berjumlah 15 siswa (5) Revisi Produk Pertama, revisi ini dilakukan oleh ahli pembelajaran yaitu guru SMPN 14 Kota Pekalongan, dan ahli penjas oleh Dosen PJKR FIK Unnes (6) Uji Coba Skala Besar, dilakukan oleh siswa kelas VIII yang berjumlah 30 siswa (7) Revisi dan Produk Akhir, dilakukan revisi dan menghasilkan produk akhir.

Dari hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli yaitu, 80 (baik), ahli pembelajaran 84 % (baik), uji coba skala kecil 80,09%(baik), uji coba lapangan 83,60%(baik)

Dari data yang dihasilkan dari uji coba skala kecil dan uji coba lapangan mengalami kenaikan 4%. Maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli net ganda dapat digunakan untuk siswa kelas VIII SMP N 14 Kota Pekalongan. Saran bagi guru penjas di Sekolah yaitu agar permainan bola voli net ganda ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam pembelajaran penjas khususnya pembelajaran bola voli.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : ERLINDA APRISTA MULIANA

NIM : 6101411013

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN BOLA VOLI NET
GANDA PADA PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI SMP N 14
KOTA PEKALONGAN

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

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

Semarang, 22 September 2015

Yang Menyatakan



Erlinda Aprista Muliana

NIM. 6101411013

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia
Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui
Ketua Jurusan PJKR



Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 19640903 198803 1 002

Semarang,
Dosen Pembimbing

Drs. Tri Nurharsono, M.Pd
NIP. 19600429186011001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Erlinda Aprista Muliana, NIM 6101411013, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pengembangan Model Permainan Bola Voli Net Ganda Pada Pembelajaran Bola Voli di SMP N 14 Kota Pekalongan telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 22 September 2015.

Panitia Ujian,



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



Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 196109031988031002

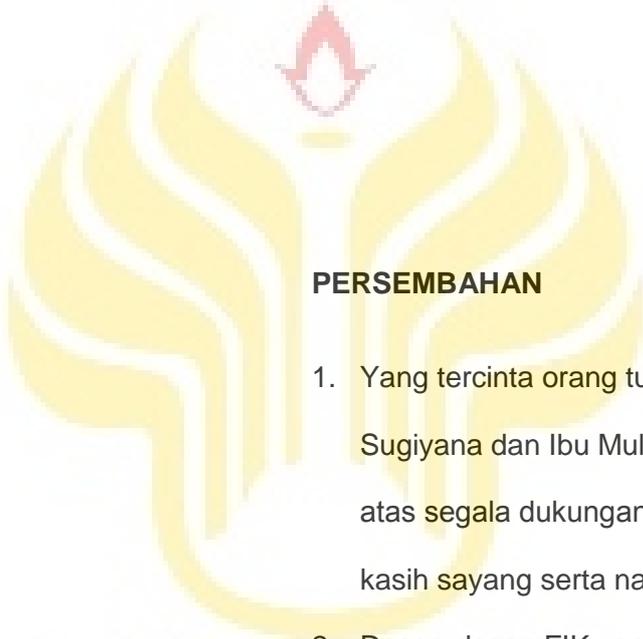
Dewan Penguji :

1. (Dr. Bambang Priyono, M.Pd) (Ketua)
NIP. 196004221986011001
2. (Dr. Iman Santoso C. S.Pd., M.Si) (Anggota)
NIP. 196905292001121001
3. (Dr. H. Tri Nurharsono, M.Pd) (Anggota)
NIP. 196004291986011001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

- ❖ Kita berdoa kalau kesusahan dan membutuhkan sesuatu, mestinya kita juga berdoa dalam kegembiraan besar dan saat rezeki melimpah (Kahlil Gibran)



PERSEMBAHAN

1. Yang tercinta orang tua saya Bapak Sugiyana dan Ibu Mulyatmi, terimakasih atas segala dukungan, do'a, cinta dan kasih sayang serta nasihat.
2. Dosen-dosen FIK yang selalu memberikan bimbingan.
3. Yang tercinta adik ku Faisal dan Agil.
4. Teman-teman PJKR angkatan 2011 dan almamater FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengembangan Model Pembelajaran Penjasorkes Melalui Permainan Bola Voli Net Ganda Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Kota Pekalongan, keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, mendorong, membimbing, dan member motivasi dalam penulisan skripsi.
5. Agus Pujiyanto, S.Pd.M.Pd, selaku ahli penjas permainan yang selalu memberikan dorongan motivasi, petunjuk, kritik, dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Hendra Kurniawan, S.Pd selaku ahli pembelajaran penjasorkes SMP N 14 Kota Pekalongan yang dengan penuh kesabarabmemberikan kritik,

saran, dan kerjasamanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Siswa siswi kelas VIII A dan VIII D SMP N 14 Kota Pekalongan yang telah bersedia menjadi sampel penelitian
8. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak, Ibu, Saudaraku yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materil demi terselesaikannya skripsi ini

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah diberikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, 22 September 2015



Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	Xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Pengembangan	8
1.4 Manfaat Pengembangan	8
1.5 Spesifikasi Produk.....	9
1.6 Pentingnya Pengembangan	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori.....	13
2.1.1 Pengertian Model Pengembangan	13
2.1.2 Perkembangan Gerak.....	13
2.1.2.1 Pengertian Perkembangan Gerak.....	13
2.1.2.2 Belajar Gerak	14
2.1.2.3 Kemampuan Gerak Dasar	16
2.1.2.4 Keterampilan Gerak	16
2.1.3 Pendidikan Jasmani.....	17
2.1.3.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	17
2.1.3.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	18
2.1.4 Media Pembelajaran	19
2.1.4.1 Pengertian Media Pembelajaran	19
2.1.5 Modifikasi Prasarana dan Sarana.....	20
2.1.5.1 Pengertian Prasarana.....	20
2.1.5.2 Pengertian Sarana	21
2.1.5.3 Pengertian Modifikasi	21
2.1.5.4 Modifikasi Prasarana	22
2.1.5.5 Modifikasi Sarana.....	22
2.1.6 Hasil Belajar.....	22
2.1.6.1 Pengertian Belajar	22
2.1.6.2 Pengertian Pembelajaran.....	24
2.1.6.3 Hasil Belajar.....	25
2.1.7 Bola Voli	26
2.1.7.1 Pengertian Bola Voli	26

2.1.7.2	Fasilitas dan Perlengkapan Permainan	27
2.1.7.3	Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	30
2.1.8	Bermain dan Permainan.....	38
2.1.8.1	Fungsi Bermain dalam Pendidikan	39
2.1.9	Komponen Kebugaran Jasmani	40
2.1.9.1	Pengertian Kebugaran Jasmani	40
2.1.9.2	10 Macam Komponen Kebugaran Jasmani	40
2.2	Kerangka Berfikir	41

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Model Pengembangan.....	43
3.2	Prosedur Pengembangan.....	44
3.2.1	Analisis Kebutuhan	45
3.2.2	Pembuatan Produk Awal.....	45
3.2.3	Uji Coba I	45
3.2.4	Revisi Produk Pertama.....	45
3.2.5	Uji Coba II	46
3.2.6	Revisi Produk Akhir.....	46
3.2.7	Hasil Akhir.....	46
3.3	Uji Coba Produk	46
3.3.1	Desain Uji Coba Produk.....	46
3.3.1.1	Evaluasi Ahli	47
3.3.1.2	Uji Coba I.....	48
3.3.1.2.1	Deskripsi Produk Awal	48
3.3.1.2.2	Karakteristik Permainan Bola Voli Net Ganda	48
3.3.1.2.3	Sarana dan Prasarana Permainan	50
3.3.1.2.4	Peraturan Permainan	51
3.3.1.3	Revisi Produk Pertama.....	53
3.3.1.4	Uji Coba II	54
3.3.1.4.1	Produk Permainan Bola Voli Net Ganda	54
3.3.2	Subjek Uji Coba	58
3.4	Rancangan Produk	59
3.4.1	Pengertian Bola Voli Net Ganda	59
3.4.2	Sarana dan Prasarana	59
3.4.3	Peraturan Bola Voli Net Ganda.....	60
3.5	Jenis Data	62
3.6	Instrumen Pengumpulan Data	62
3.7	Validasi Data	65

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN

4.1	Penyajian Data Hasil Uji Coba I.....	67
4.1.1	Data Analisis Kebutuhan	67
4.1.2	Deskripsi Produk Awal	68
4.1.2.1	Karakteristik Permainan Bola Voli Net Ganda	68
4.1.2.2	Sarana dan Prasarana Permainan	70
4.1.2.3	Peraturan Permainan	70
4.1.3	Validasi Ahli	72

4.1.3.1	Validasi Draf Produk Awal	72
4.1.3.2	Deskripsi Data Validasi Ahli Produk Awal.....	74
4.1.3.3	Revisi Produk Awal Sebelum Uji Coba I	81
4.1.4	Data Uji Coba I.....	81
4.2	Hasil Analisis Uji Coba I	84
4.2.1	Aspek Psikomotorik	84
4.2.2	Aspek Afektif	84
4.2.3	Aspek Kognitif	84
4.3	Revisi Produk Setelah Uji Coba I	85
4.4	Penyajian Data Hasil Uji Coba II	88
4.4.1	Draf Produk Uji Coba II	88
4.4.1.1	Karakteristik Permainan Bola Voli Net Ganda	88
4.4.2	Deskripsi Data Uji Coba II	88
4.5	Hasil Analisis Data Uji Coba II.....	95
4.5.1	Aspek Psikomotorik.....	95
4.5.2	Aspek Afektif	95
4.5.3	Aspek Kognitif.....	95
4.6	Prototipe Produk	98
4.6.1	Karakteristik Permainan Bola Voli Net Ganda	98
4.6.2	Sarana dan Prasarana Permainan	99
4.6.3	Peraturan Permainan	99
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kajian Prototipe Produk	103
5.1.1	Kelebihan dan Kelemahan Produk	104
5.1.1.1	Kelebihan Produk	104
5.1.1.2	Kelemahan Produk	104
5.2	Saran	104
DAFTAR PUSTAKA		106
DAFTAR LAMPIRAN		108

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Saran dan perbaikan Model permainan	53
3.2 Komentar dan saran umum.....	53
3.3 Rentang Evaluasi	63
3.4 Faktor, indikator, Kuesioner Ahli	63
3.5 Skor Jawaban Kuesioner	64
3.6 Faktor, indikator jumlah kuesioner siswa.....	64
3.7 Faktor, indikator pengamatan siswa.....	65
3.8 Klasifikasi presentase	66
4.1 Hasil kuesioner Ahli	74
4.2 Saran dan perbaikan model permainan	80
4.3 Komentar dan saran umum	80
4.4 Data Hasil Pengamatan Aspek Psikomotorik uji coba skala kecil ..	82
4.5 Data Hasil Pengamatan Aspek Afektif Uji coba skala kecil	83
4.6 Data hasil kuesioner Aspek Kognitif Uji coba skala kecil	83
4.7 Saran dan komentar produk setelah uji coba skala kecil.....	86
4.8 Data Hasil Pengamatan Aspek Psikomotorik uji coba skala besar .	93
4.9 Data Hasil Pengamatan Asoek Afektif Uji Coba Skala Besar	94
4.10 Data Hasil kuesioner Aspek Kognitif Uji Coba skala besar	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Lapangan Bola Voli Net Ganda	9
2.1 Tahapan Teknik Servis Bawah	32
2.2 Tahapan Teknik Servis Atas	33
2.3 Tahapan Teknik Passing Bawah	35
2.5 Teknik Dasar Passing Atas	37
3.1 Prosedur Pengembangan	44
3.2 Bola Spons	49
3.3 Gawang modifikasi	51
3.4 Ukuran Lapangan Permainan	56
3.5 Ukuran tinggi net	56
3.6 Bola dalam permainan	57
4.1 Bola Spons	70
4.2 Gawang Modifikasi	70
4.3 Diagram Hasil Uji Coba Skala Kecil	85
4.4 Ukuran Lapangan Bola Voli Net Ganda	90
4.5 Ukuran Tinggi Net Permainan	90
4.6 Bola Voli Dalam Permainan	91
4.7 Diagram Hasil Uji Coba II	98
4.8 Ukuran Lapangan Bola Voli Net Ganda	100
4.9 Ukuran Tinggi Net Dalam Permainan	100
4.10 Bola dalam Permainan bola voli net ganda	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Usulan Topik Skripsi	108
2 SK Dosen Pembimbing	109
3 Surat Ijin Penelitian	110
4 Surat Bukti Penelitian	111
5 Hasil Wawancara	112
6 Lembar Evaluasi ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran	113
7 Hasil Kuesioner ahli	117
8 Rekapitulasi Kuesioner Ahli	123
9 Saran dan Perbaikan Model Pembelajaran	124
10 Komentar dan Saran Umum	125
11 Lembar Kuesiner untuk siswa	126
12 Data Siswa Uji Coba I	128
13 Penilaian siswa Uji coba I	129
14 Data Siswa Uji Coba II	136
15 Penilaian siswa Uji Coba II	137
16 RPP	144



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat. Artinya pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani semata tetapi juga aspek kognitif, afektif dan juga psikomotor. Banyak manfaat yang diperoleh melalui pembelajaran pendidikan jasmani, baik untuk memenuhi kebutuhan gerak, mengenalkan lingkungan dan potensi anak, menanamkan dasar-dasar ketrampilan, menyalurkan energi yang berlebihan dan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental dan emosional.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui penggunaan alat bantu merupakan salah satu karakteristik model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran penjas. Adanya model pembelajaran dengan penggunaan alat bantu pembelajaran menuntut seorang guru pendidikan jasmani harus menguasai dan memahaminya dan dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus aktif menciptakan suasana pembelajaran yang sebaik mungkin agar motivasi belajar siswa dapat meningkat. Tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik dengan kemampuan seorang guru membangkitkan motivasi siswa dalam belajar. Seperti yang dinyatakan oleh (Sardiman: 2004:85) bahwa motivasi berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Seseorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi.

Untuk mencapai tujuan tersebut, pembelajaran yang dilakukan antara guru dan siswa hendaknya mengacu pada peningkatan aktifitas dan partisipasi siswa. Guru tidak hanya melakukan kegiatan penyampaian pengetahuan, ketrampilan dan sikap kepada siswa akan tetapi guru diharapkan mampu membawa siswa untuk aktif dalam berbagai bentuk pembelajaran. Penggunaan alat bantu pembelajaran akan menuntut kreatifitas dan inisiatif guru penjas untuk menciptakan pembelajaran yang beraneka ragam. Pembelajaran yang dilaksanakan harus efektif agar tujuan pembelajaran tercapai dengan baik. Dan juga seorang guru harus mampu menciptakan kondisi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa dalam belajar. Pembelajaran menggunakan alat bantu merupakan model pembelajaran yang menuntut kemampuan guru dalam mengorganisasi pembelajaran dan menuntut siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Faktor lain untuk menyesuaikan pembelajaran pendidikan jasmani dengan karakteristik, kemampuan, dan perkembangan siswa SMP, dapat dilakukan melalui modifikasi. Modifikasi pembelajaran dapat dilakukan dengan penekanan pada berbagai aspek seperti materi, alat, ukuran lapangan, bentuk, dan jumlah pemain. Untuk mewujudkan suatu kondisi pembelajaran pendidikan jasmani untuk memaksimalkan pengalaman belajar siswa, diperlukan alat-alat pembelajaran dalam jumlah yang memadai, bila sekolah tidak memiliki peralatan, guru bersama siswa dapat membuat peralatan sederhana.

Bola voli merupakan olahraga yang cukup populer dan memasyarakat di Indonesia. Selain manfaatnya sangat baik, permainan bola voli sangatlah murah biaya, alat, dan perlengkapan serta bisa mendatangkan kesenangan bagi yang memainkannya. Melalui pembelajaran permainan bola voli banyak manfaat

yang diperoleh. Manfaat itu antara lain untuk mendatangkan kegembiraan, keaktifan dan bisa mengenalkan permainan bola voli sejak dini kepada siswa SMP.

Sebagai langkah awal pembelajaran permainan bola voli kepada siswa sekolah yaitu diajarkan macam-macam teknik dasar bola voli. Hal ini karena, teknik dasar bola voli merupakan faktor fundamental untuk dapat bermain bola voli. Teknik dasar bola voli merupakan faktor pertama yang harus dikuasai siswa agar dapat bermain bola voli. Kemampuan siswa menguasai teknik dasar bermain bola voli akan meningkatkan kualitas individu maupun tim. Adapun macam-macam teknik dasar bola voli yaitu servis, passing, smash, dan blok. Dari macam-macam teknik dasar tersebut, didalamnya terdiri beberapa macam pelaksanaannya yaitu: servis bawah, servis atas, passing bawah, passing atas, smash, block. Membelajarkan permainan bola voli bagi siswa sekolah termasuk siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Kota Pekalongan bukan merupakan hal yang mudah. Permainan bola voli merupakan ketrampilan yang sulit bagi siswa siswi kelas VIII karena memerlukan gerakan yang kompleks. Semua siswa mengalami kendala dan kesulitan saat melakukan karena menurut para siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani jarang diajarkan materi bola voli.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran permainan bola voli menurut guru penjas di SMP Negeri 14 Pekalongan ada beberapa kendala dalam pembelajaran penjas :

- a. Kurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas di sekolah.
- b. Siswa belum bisa melakukan teknik dasar dalam permainan bola voli.

c. Kurangnya sarana dan prasarana yang ada disekolah

Dalam hal ini guru harus memiliki kemampuan untuk melakukan modifikasi ketrampilan yang hendak diajarkan dengan ketersediaan sarana dan prasarana yang kurang memadai serta kurangnya kreativitas yang dimiliki guru dalam pembelajaran menyebabkan hasil yang dicapai kurang maksimal, seperti ditemukan proses pembelajaran yang monoton, dan kurang menarik bagi siswa sehingga siswa merasa jenuh dan bosan dalam mengikuti pelajaran. Menurut Sugiyanto (2008: 9.22) penciptaan kondisi praktek yang bervariasi sangat diperlukan. Kreativitas guru untuk mencapai variasi dalam pembelajaran penjas bisa diciptakan dalam berbagai hal, misalnya pengaturan tempat, variasi dalam pendekatan pembelajaran. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa harus dicarikan solusi yang tepat, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Berdasarkan latar belakang diatas perlu adanya pengembangan permainan agar pembelajaran penjas khususnya permainan bola voli dapat berjalan dengan hasil yang maksimal, sehingga dapat dilakukan dengan pengembangan permainan yaitu dengan memodifikasi permainan bola voli yang sesungguhnya, seperti ukuran lapangan, ukuran net, bola, dan peraturan permainan yang telah dimodifikasi untuk menciptakan keaktifan dan antusias siswa dalam pembelajaran bola voli. Dan menggunakan bahan yang banyak ditemukan di lingkungan sekitar.

Melihat keadaan siswa dari observasi awal sebagian besar belum bisa menguasai semua teknik dasar pada permainan bola voli dan kurang aktifnya siswa dalam pembelajaran bola voli. Hal yang menjadi gagasan pengembangan

permainan ini yaitu agar semua siswa bisa melakukan permainan bola voli dengan antusias dan bisa tercapainya tujuan pembelajaran penjas di sekolah.

Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktifitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana dan prasarana, dan media pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

Dari segi modifikasi fokus pada aturan, sarana dan prasarana, dan tidak terikat pada aturan olahraga. Jadi, apa saja yang bisa dimodifikasi seperti bentuk, ukuran, pemain. Selama ini yang melekat dibenak guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu permainan yang harus sama dengan aturan yang sesungguhnya. Padahal sebenarnya bisa dimodifikasi sedemikian rupa.

Guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, afektif, dan psikomotorik mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Agar standar kompetensi pembelajara pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Sebelum penelitian telah dilakukan survey awal di SMP N 14 Pekalongan untuk mengetahui sarana dan prasarana olahraga bola voli, mengetahui proses belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya proses pembelajaran permainan bola voli, mengetahui efektifitas permainan bola voli yang diajarkan kepada siswa SMP.

Hasil survey tentang sarana dan prasarana olahraga bola voli di SMP N 14 Pekalongan didapat hasil keadaan lapangan bola voli dalam keadaan baik tetapi belum digunakan secara maksimal dalam pembelajaran. Jaring atau net terdapat dua dengan kondisi yang baik, sedangkan keadaan bola di SMP N 14 Pekalongan mempunyai 5 bola, tetapi yang bisa digunakan hanya 3 bola dengan ukuran standar.

Sesuai dengan kompetensi dasar pada materi pembelajaran bola besar khususnya bola voli bagi kelas VIII, disebutkan bahwa siswa dapat mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerjasama dan toleransi. Kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran permainan bola besar, khususnya permainan bola voli di SMP N 14 Pekalongan.

Peneliti mengamati dalam proses pembelajaran bola voli siswa kelas VIII di SMP N 14 Pekalongan. Dari hasil pengamatan diperoleh hasil yang masih jauh dari yang diharapkan dan tidak sesuai dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangan siswa serta permainan bola voli yang diajarkan belum dimodifikasi. Pembelajaran permainan bola voli dapat dimodifikasi dengan permainan bola voli net ganda.

Dari latar belakang diatas, peneliti dapat memberikan alasan mengapa permasalahan tersebut perlu untuk diteliti, yaitu:

1. Agar siswa mampu mengenal lebih dahulu arti penting olahraga pada umumnya dan pendidikan jasmani pada khususnya sehingga tujuan dari pendidikan jasmani dan olahraga dapat tercapai.
2. Pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada hakekatnya mempunyai arti, peran, dan fungsi yang terpenting dan strategis dalam upaya pengembangan ketrampilan gerak siswa.

Alasan melakukan penelitian di SMP 14 Pekalongan, dengan hasil observasi awal membandingkan dengan sekolah lainnya karena dengan adanya observasi di SMP N 12 dan SMP N 1 Kota Pekalongan. Keadaan di SMP N 12 Pekalongan yaitu sarana prasarana yang terdapat cukup baik dengan jumlah bola voli yang dimiliki yaitu 5 dengan keadaan baik, serta lapangan yang ada juga dalam keadaan baik. Observasi ke dua yaitu di SMP N 1 Pekalongan keadaan lapangan dan bola sudah sangat baik dengan adanya lapangan bola voli dan jumlah bola voli yang banyak dan dalam keadaan baik, siswa selalu antusias untuk mengikuti pembelajaran penjas. Oleh karena itu memilih SMP N 14 sebagai tempat penelitian karena keadaan sarana dan prasarana yang belum memadai juga terbatasnya jumlah guru penjas yang ada. Guru penjas yang masih melakukan pembelajaran penjas dengan bentuk olahraga yang sesungguhnya menjadi acuan untuk menetapkan sekolah yang diteliti, siswa yang kurang aktif dalam pembelajaran bola voli. Karena hal ini sangat mendukung untuk melakukan pengembangan model modifikasi permainan bola voli dalam pembelajaran pendidikan jasmani, selain itu juga saya sudah mengenal guru yang berada di SMP N 14 Kota Pekalongan. Sehingga menetapkan SMP N 14 sebagai tempat untuk melakukan penelitian.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, penulis perlu merumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana produk pengembangan model permainan bola voli net ganda untuk pembelajaran bola voli bagi siswa kelas VIII SMP N 14 Kota Pekalongan?

1.3 Tujuan Pengembangan

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk pengembangan model permainan bola voli net ganda untuk pembelajaran bola voli bagi siswa kelas VIII SMP N 14 Kota Pekalongan.

1.4 Manfaat Pengembangan

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Guru

Guru pendidikan jasmani dapat memperoleh suatu strategi pembelajaran dengan pengembangan permainan sebagai inovasi pembelajaran.

2. Bagi siswa

Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan sehingga siswa dapat berperan aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas, dan membangun motivasi belajar siswa pada pembelajaran penjas.

3. Bagi sekolah

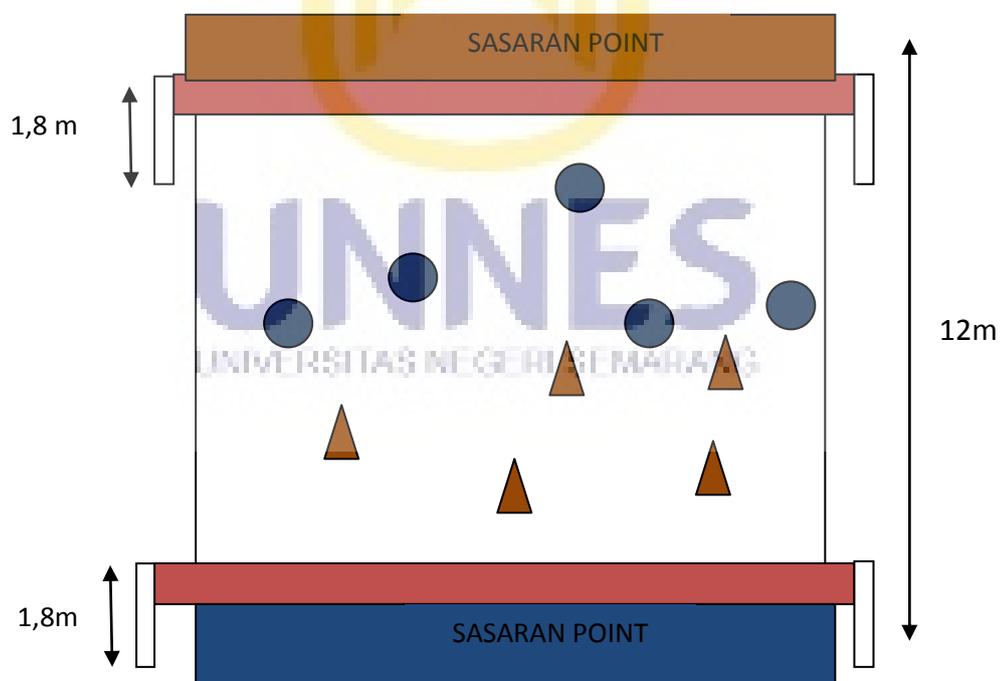
Sekolah dapat meningkatkan kualitas yang lebih baik lagi.

1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini berupa pengembangan permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli di SMP Negeri 14 kota Pekalongan. Pengembangan permainan ini berupa modifikasi permainan bola voli yaitu dengan menggunakan net ganda. Bentuk modifikasi dari permainan ini yaitu dari aturan permainan bola voli, bola, net, dan ukuran lapangan yang telah dimodifikasi dari permainan bola voli yang sesungguhnya. Untuk ukuran lapangan dibuat dengan menggunakan ukuran lapangan bola voli mini yaitu dengan lebar lapangan 6m dan panjang 12m. ukuran tinggi tiang net 1,8m dan lebar 7m. Selain itu juga memodifikasi bola voli yaitu dengan menggunakan bola voli spons untuk memudahkan dalam permainan.

Sarana dan prasarana dalam permainan bola voli net ganda yaitu:

- a. Lapangan permainan bola voli net ganda



Gambar 1.1 Lapangan bola voli net ganda

- b. Bola voli ukuran standar
- c. Peraturan permainan bola voli net ganda
 - a) Permainan dimainkan oleh 2 tim, masing-masing tim beranggotakan 5 orang
 - b) Permainan dimulai dengan jump ball
 - c) Tim yang berhasil mendapatkan bola bisa memulai melakukan permainan
 - d) Dalam permainan menggunakan teknik dasar bola voli, seperti passing dan smash.
 - e) Permainan dimainkan dengan rebutan, tim yang tidak mendapatkan bola boleh merebut bola dari tim lawan seperti menggunakan teknik dasar bola voli yaitu block dan tidak boleh menyentuh badan tim lawan (body contact)
 - f) Apabila bola keluar atau bola mati, permainan dimainkan dengan menggunakan servis dari luar lapangan yang terdekat dengan bola tersebut jatuh/mati.
 - g) Tim akan mendapat 1 poin apabila berhasil memasukan bola ke gawang lawan (lingkaran lawan) dengan menggunakan teknik dasar smash.
 - h) Salah satu orang bisa menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola oleh tim lawan.
 - i) Pada saat mendapat bola hanya boleh berlari 3 langkah (tidak berlari dengan membawa bola)
 - j) Permainan dilaksanakan dalam 2x10 menit permainan.
- d. Pelanggaran permainan

- a) Apabila salah satu tim dalam permainan tidak menggunakan teknik dasar bola voli
 - b) Apabila sudah mendapat bola tidak langsung dioperkan ketemannya.
 - c) Memasukan bola ke gawang tidak menggunakan teknik dasar smash.
 - d) Saat merebut bola melakukan body contac
 - e) Bermain tidak sesuai peraturan permainan dan tidak sportif.
 - f) Berlari dengan membawa bola
 - g) Memegang bola selama 3 detik (tidak langsung dioperke temannya)
- e. Aspek-aspek yang terkandung dalam permainan
- a) Aspek kognitif
Sisiwa mampu mengetahui dan menjelaskan sejarah permainan bola voli, teknik dasar permaianan bola voli dan permaianan bola voli net ganda
 - b) Aspek afektif
Siswa bisa menerima pelajaran, bertanggung jawab atas keselamatannya dan bisa lebih aktif dalam melakukan permainan ini.
 - c) Aspek psikomotorik
Siswa mampu mempraktekan permainan bola voli net ganda ini dengan mudah, senang, dan tanpa beban.

1.6 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan model permainan bola voli net ganda sangat penting diketahui dan dilakukan oleh guru pada pembelajaran penjasorkes. Mengingat selama ini pembelajaran penjasorkes dengan materi permainan bola besar khususnya bola voli dengan adanya modifikasi permaian yang baru diketahui

oleh siswa sehingga menumbuhkan sikap semangat dan siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran bola voli dan siswa tidak merasa cepat bosan dengan materi bola voli yang biasanya diajarkan oleh guru. Padahal pembelajaran penjasorkes dengan materi permainan bola voli memiliki banyak manfaat terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi permainan bola voli juga tidak memerlukan sarana dan prasarana yang banyak serta mahal.

Pengembangan model permainan bola voli net ganda, dalam permainan bola besar khususnya pada materi permainan bola voli. Dengan materi pembelajaran yang lebih variatif harapannya dapat menghilangkan kejenuhan dan kebosanan pada siswa, sehingga siswa menjadi lebih antusias mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan materi permainan bola voli yang pada akhirnya hasil yang dicapai dapat optimal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Model Pengembangan

Penelitian pengembangan (*research-based development* atau disingkat *R&D*) merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada produk. Saat ini penelitian pengembangan banyak dilakukan oleh mahasiswa calon guru dan praktisi pendidikan. Dibidang pendidikan, produk-produk yang dihasilkan melalui penelitian pengembangan diharapkan dapat mengefektifkan kegiatan pembelajaran sehingga tujuan dari pembelajaran mudah dicapai.

Menurut Borg dan Gall (1983) dalam Sugiyono (2008:298) penelitian pengembangan adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Jadi pada dasarnya penelitian pengembangan adalah penelitian yang tujuannya untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan.

2.1.2 Perkembangan Gerak

2.1.2.1 Pengertian Perkembangan Gerak

Gerak adalah salah satu ciri dari makhluk hidup (manusia), manusia bisa dikatakan sebagai makhluk hidup karena bergerak. Secara umum gerak dapat diartikan berpindah tempat atau perubahan posisi sebagian atau seluruh bagian

tubuh makhluk hidup. Gerak Motorik merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku gerakan yang dilakukan manusia. Gerakan menurut Sugiyanto (2008:8.4), adalah aksi atau proses perubahan letak atau posisi ditinjau dari suatu titik tertentu sebagai pedomannya.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20), Gerak (*motor*) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia, sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi, gerak (*motor*) ruang lingkupnya lebih luas daripada psikomotor. Gerak (*motor*) dapat disimpulkan sebagai segala bentuk perilaku yang dilakukan manusia yang menyebabkan adanya perubahan bentuk atau posisi baik sebagian maupun seluruh bagian tubuh manusia.

2.1.2.2 Belajar gerak

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:3) menyebutkan belajar gerak merupakan studi tentang proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak (*motor skill*). Keterampilan gerak sangat terkait dengan latihan dan pengalaman individu yang bersangkutan. Belajar gerak khusus dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman atau situasi belajar gerak pada manusia. Ada tiga tahapan belajar gerak (*motor learning*) yaitu:

1. Tahapan verbal kognitif

Tahap ini merupakan tahap awal, dimana pada tahap ini tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Penguasaan gerak peserta didik pada tahap ini masih belum baik

karena masih dalam taraf mencoba-coba gerakan, kemampuan verbal-kognitif sangat mendominasi tahapan ini.

2. Tahapan gerak (*Motorik*)

Pada tahapan ini, fokusnya adalah membentuk organisasi pola gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan. Pada tahap ini penguasaan gerak peserta didik sudah baik namun peserta didik masih berfikir mengenai gerakan yang akan mereka lakukan. Yang harus dikuasai peserta didik pertama kali dalam belajar motorik adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri serta rasa percaya diri.

3. Tahapan otomatisasi

Tahap ini adalah tahap terakhir dalam belajar gerak, dimana setelah peserta didik banyak melakukan latihan, secara berangsur-angsur memasuki tahapan otomatisasi. Disini peserta didik mampu melakukan gerakan dengan baik dan secara otomatis artinya tidak perlu lagi berfikir ketika akan melakukan gerakan. Peserta didik sudah menjadi lebih terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

Belajar gerak dapat disimpulkan sebagai bagian dari belajar secara umum yang tujuannya untuk menguasai keterampilan gerak. Dengan menguasai keterampilan gerak, seseorang dapat menyelesaikan tugas-tugas gerak dengan efektif dan efisien. Seseorang yang semakin efektif dan efisien dalam menyelesaikan tugas-tugas gerak, berarti tingkat keterampilannya semakin baik. Belajar gerak diawali dari tahap verbal kognitif (berfikir mengenai gerak yang akan dilakukan kemudian mencoba-coba melakukan gerak), kemudian tahap motorik (masih berfikir mengenai

gerakan yang akan dilakukan tetapi geraknya sudah baik), dan yang terakhir adalah tahap otomatisasi (sudah menguasai keterampilan gerak).

2.1.2.3 Kemampuan gerak dasar

Gerak merupakan sifat kehidupan, untuk mempertahankan hidupnya manusia butuh bergerak. Dengan bergerak manusia bisa mencari makan, bisa bekerja, dan sebagainya. Kemampuan gerak dasar tubuh harus dikuasai pada saat-saat awal dalam hidup agar individu bisa berkembang dengan baik dan bisa hidup layak.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20) Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga katagori, yaitu :1) kemampuan lokomotor, digunakan untuk memindahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain seperti lompat, dan loncat; 2) kemampuan non lokomotor, dilakukan ditempat tanpa ada ruang gerak yang memadai, contohnya mendorong, menarik, dll.; 3) kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan kemampuan tangan dan kaki.

Kemampuan gerak dasar dapat disimpulkan sebagai kemampuan gerak yang biasa dilakukan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat, dll.

2.1.2.4 Keterampilan gerak

Keterampilan gerak adalah kemampuan yang penting untuk dikuasai dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang memiliki keterampilan gerak akan dapat

melakukan gerakan dengan baik dan efisien. Menurut (Sugiyanto, 2008:8.11) keterampilan gerak bisa diartikan sebagai kemampuan untuk menyelesaikan tugas gerak tertentu dengan koordinasi dan kontrol tubuh yang baik. Jadi dapat disimpulkan keterampilan gerak merupakan kemampuan yang sangat penting untuk dikuasai seseorang agar dapat melaksanakan tugas-tugas tertentu dengan efektif dan efisien.

2.1.3 Pendidikan Jasmani

2.1.3.1 Pengertian pendidikan jasmani

Husdarta (2010: 143) pendidikan jasmani yang pada dasarnya merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal ke dalam aktifitas fisik itu sendiri. Dengan demikian guru pendidikan jasmani dituntut untuk mampu memanfaatkan aktifitas fisik termasuk olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan melalui penciptaan lingkungan pembelajaran pendidikan jasmani yang kondusif melalui penerapan berbagai pendekatan teori belajar. Hal itu bertujuan agar semua nilai-nilai semua pendidikan termasuk nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga dapat terungkap dalam kenyataan terhadap berbagai aspek kehidupan secara positif. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan dalam waktu jangka pendek siswa memiliki kebugaran jasmani, kesenangan melakukan aktifitas fisik olahraga, memiliki prestasi olahraga yang sesuai dengan tahapannya.

Samsudin (2008: 2) menyatakan, pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan

perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena melalui pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta psikomotor saja tetapi juga kognitif dan afektif setiap anak.

Pendidikan jasmani itu adalah wahana untuk mendidik anak. Pendidikan jasmani merupakan “alat” untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

- a. Mengembangkan pengetahuan dan ketrampilannya yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai ketrampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aktivitas jasmani.
- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok ataupun perorangan.

- e. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan ketrampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- f. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga (rusli 2000:1-3)

2.1.3.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut departemen pendidikan nasional (2003 :6), adalah :

- a. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosialisasi dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etis, dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sifat sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- e. Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.
- f. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.

- g. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani diatas pembelajaran pjok diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, juga dapat membentuk pola hidup yang sehat dalam kelangsungan hidupnya.

2.1.4 Media Pembelajaran

2.1.4.1 Pengertian Media pembelajaran

Media adalah kata jamak dari medium, berasal dari bahasa latin yang berarti pengantar atau perantar, sedang menurut NEA(National Education Association)mendefinisikan media adalah segala hal yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca, atau dibicarakan beserta perannya untuk kegiatan tersebut. Dalam pengertian ini guru, buku, teks dan lingkungan sekolah merupakan media. Secara lebih khusus, pengertian dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis atau elektronis untuk menangkap, memproses dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

Media ini membawa pesan yang berasal dari sumber pesan (yang dapat berupa benda atau orang) kepada penerima pesan. Dalam proses belajar mengajar, penerima pesan itu ialah siswa melalui indera mereka. Siswa dirangsang oleh media itu untuk menggunakan inderanya untuk menerima informasi. Kadang-kadang siswa

dituntut untuk menggunakan kombinasi dari beberapa indera supaya dapat menerima pesan itu lebih lengkap.

Dalam suatu proses belajar mengajar, pesan yang disalurkan oleh media dari sumber pesan ke penerima pesan itu ialah isi pelajaran. Dengan perkataan lain, pesan itu ialah isi pelajaran yang berasal dari kurikulum yang disampaikan oleh guru kepada siswa. Pesan ini rumit dan harus dirangsang oleh siswa.

2.1.5 Modifikasi prasarana dan sarana

2.1.5.1 Pengertian prasarana

Prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relative permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan (Soepartono 2000:5). Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga ialah lapangan, gedung olahraga.

2.1.5.2 Pengertian Sarana

Menurut (Soepartono 2000:6) menyatakan bahwa sarana adalah terjemah dari "facilities" yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan sarana olah raga adalah bola, raket, dll

2.1.5.3 Pengertian Modifikasi

Modifikasi menurut (Soepartono 2000:40) modifikasi sebenarnya hanya istilah saja, modifikasi bukan metode, tetapi mengacu pada berbagai ketrampilan mengajar yang diadaptasikan secara tepat selama proses pengajaran. pendekatan modifikasi adalah pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan kondisi kelas yang menekankan kepada kegembiraan dan pengayaan gerak agar sukses dalam mengembangkan ketrampilan.

Banyak kelemahan yang ditemui saat mengajar pendidikan jasmani di SLTP dengan sarana dan prasarana dengan ukuran standar. Misalnya mengajar servis bola voli dengan ukuran lapangan, net serta bola dengan ukuran standar banyak siswa yang tidak mampu melakukan terutama siswa putri. Juga masih banyak sekolah yang sarana dan prasarana tidak memadai sehingga masih banyak siswa yang tidak dapat memberikan kebebasan untuk bergerak saat pembelajaran pendidikan jasmani

2.1.5.4 Modifikasi Prasarana

Menurut (Soepartono 2000: 43) sebagai alternative untuk mengatasi kurangnya sarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan pendekatan modifikasi, dalam hal ini materi pembelajaran akan dirancahang dalam bentuk permainan menggunakan peralatan seadanya dan disesuaikan dengan luas lapangan yang ada. Dengan demikian sekolah yang hanya memiliki halaman yang tidak luas dapat melaksanakan semua materi pembelajaran pendidikan jasmani.

2.1.5.5 Modifikasi Sarana

Sarana sederhana untuk melaksanakan materi pembelajaran pendidikan jasmani tertentu dalam bentuk permainan. Seringkali disekolah terdapat alat-alat sederhana yang tidak pernah keluar dari gudang karena guru kurang memnfaatkan alat-alat tersebut. Seperti bola plasti,kardus-kardus bekas, bola kasti,dll

2.1.6 Hasil belajar penjas

2.1.6.1 Pengertian belajar

Dalam arti luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psiko fisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penugasan ,ateri ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kagiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan dengan ini penegertian belajar adalah penambahan pengetahuan, definisi atau konsep ini dalam praktiknya banyak dianut sekolah-sekolah. Para guru berusaha memberikan ilmu pengetahuan sebanyak-banyaknya dan siswa giat untuk mengumpulkan atau menerimanya (Sardiman 2004: 20). (Sumadi suryabrata 1974) menjelaskan bahwa, belajar merupakan upaya yang sengaja untuk memperoleh perubahan perilaku, baik yang berupa pengetahuan maupun ketampilan. Menurut (1980) menaytakan bahwa belajar diilustrasikan oleh suatu perubahan yang relative permanen dalam penampilan atau potensi perilaku yang disebabkan oleh karena adanya latihan atau pengalaman masa lalu dalam suatu situasi tertentu. Sedangkan menurut Bigge (1982) mendefinisikan belajar sebagai suatu perubahan yang bertahan lama dalam kehidupan individu dan tidak dilahirkan atau didahului oleh warisan keturunan (Amung dan yudha 2000: 42).

Belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antar individu dengan lingkungannya. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, ketrampilan, sikap. Tingkah laku dibagi menjadi dua yaitu tingkah laku yang dapat diamati dan tingkah laku yang tidak dapat diamati (Husdarta 2000:2).

Banyak sekali pengertian belajar, karena belajar sangat luas ruang lingkupnya tidak dibatasi ruang maupun waktu dapat terjadi dimanapun dan kapanpun. Sehingga dari pengertian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku, belajar merupakan proses karena didorong kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai, belajar merupakan pengalaman, belajar juga merupakan aktivitas pada diri seseorang yang disadari dan disengaja, dan belajar merupakan interaksi individu dengan lingkungannya.

Belajar sangatlah luas karena tidak dibatasi ruang maupun tempat, namun akan dibahas belajar dalam dunia pendidikan. Karena hakikat dari pendidikan adalah belajar, yaitu belajar hidup bersama maupun belajar menjadi seorang atau menjadi diri sendiri

2.1.6.2 Pengertian pembelajaran

Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara

kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peranan itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan dua subjek. Menurut (Husdarta 2000: 37) dalam pembelajaran yang menempatkan peranan guru sebagai pusat dari proses, antar lain guru berperan sebagai sumber informasi, pengelolaan kelas, dan menjadi figure yang harus diteladani. Dalam konteks seperti ini, peranan guru sangat aktif dan biasanya muncul kesenjangan antara guru dan siswa.

Pengaturan sangat diperlukan terutama dalam menentukan komponen dan variable yang haru ada dalam proses pengajaran tersebut. Perencanaan dimaksudkan merumuskan dan menetapkan. Menurut (Sardiman2004:57) pendidikan dan pegajaran adalah suatu proses yang sadar tujuan. Maksudnya tidak lain bahwa kegiatan belajar mengajar merupakan suatu peristiwa yang terikat, terarah pada tujuan dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan. Model dalam pembelajaran juga sangat mempengaruhi dalam belajar salah satunya yaitu model pembelajaran PAIKEM yang artinya model pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Dimaksudkan bahwa guru dalam pembelajaran harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswamenjadi aktif dalam pembelajaran seperti siswa menjadi aktif dalam bertanya dan mengemukakan pendapat.

Menurut (Achmad 2012:97) proses pembelajaran akan berhasil manakala siswa mempunyai motivasi dalam belajar. Oleh karena itu, guru memerlukan menumbuhkan motivasi belajar siswa. Untuk memperoleh memperoleh hasil belajar yang optimal, guru dituntut kreatif mengembangkan motivasi belajar siswa.

2.1.6.3 Hasil belajar

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

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah mengalami proses belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang dipelajari oleh siswa. Kompetensi yang diharapkan, dalam hal ini dapat dipandang sebagai hasil dari sebuah proses belajar.

Menurut (Husdarta 2000:8) tujuan dalam pembelajaran mempunyai tingkatan, mulai dari tujuan ideal sampai tujuan khusus yang kongret dan dapat diukur. Tujuan yang terukur ini harus dapat dicapai pada tingkat mikro kelas. Rumusan tujuan pembelajaran menurut (Rusli dan Adang 2000:7,8) hendaknya berisikan tiga bagian, yaitu perilaku siswa, kondisi dimana perilaku itu terjadi dan kriteria atau tingkatan penampilan diharapkan. Perilaku merupakan deskripsi tentang apa yang dilakukan siswa dan biasanya dalam bentuk kata kerja, misalnya

- a. Perilaku kognitif : menggambarkan, merumuskan, ,menjelaskan.
- b. Perilaku afektif : menilai, menunjukkan rasa senang, hormat
- c. Perilaku psikomotor : memlakukan passing bawah, passing atas, dan smash

Tiga aspek hasil belajar tersebut adalah yang dipakai dalam sistem kurikulum saat ini. Ketiganya tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan suatu kesatuan yang tidak terpisahkan, bahkan membentuk hubungan hirarki. Sebagai tujuan yang hendak dicapai, ketiganya harus tampak sebagai hasil belajar siswa disekolah. Oleh sebab itu ketiga aspek tersebut dipandang sebagai hasil belajar siswa dari proses pembelajaran.

2.1.7 Bola voli

2.1.7.1 Pengertian bola voli

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak penggemarnya dari taun ke taun mengalami perkembangan yang pesat. Permainan bola voli yang dimainkan oleh 6 orang yang saling berhadapan. Kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola kearah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar tidak dapat mengembalikan bola.

Menurut (Jhon Kessel 2008:22) bola voli adalah olahraga yang unik karena olahraga ini merupakan permainan kesalah yang memiliki tujuan mendapatkan bola untuk dipukulkan ke daerah lapangan lawan atau memaksa lawan membuat kesalahan dalam menangani bola.

Menurut (Machfud 2000:13) permainan bola voli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau dua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

2.1.7.2 Fasilitas, alat-alat dan perlengkapan

1). Lapangan

Lapangan voli berukuran

Beberapa istilah area lapangan menurut (Jhon 2008:25-26)

- a. Area servis : tempat dibelakang garis ujung dandiantara perpanjangan dua garistepi tempat bola servis
- b. Garis serang : sebuah garis pada lapangan, 3 meter dari jarring dan sejajar dengan jarring pada masing-masing sisi yang menggambarkan lapangan bagian depan dari lapangan bagian belakang.
- c. Garis tengah : sebuah garis yang melintang sejajar dengan arah jaring dan tepat dibawah jaring dari mulai garis tepi ke garis tepi. Garis ini menandai pusat lapangan yang memisahkan dua areabermain.
- d. Garis ujung : sebuah garis yag sejajar dengan jaring dibelakang masing-masing area bermain. Ketika melakukan servis, pemain harus berada dibelakang garis ini sampai terjadi kontak dengan bola
- e. Garis tepi : gari yang menandai sisi-sisi masing-masing area bermain.
- f. Lapangan depan : daerah antara garis sernag dan jaribg
- g. Lapangan belakang : daerah antara garis serang dengan garis ujung.

Menurut (Munasifah 2008:8) bola voli dimainkan di atas lapangan dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Di tengah lapangan diberi net yang membagi dua panjang tersebut

2) Net

- a. Lebar net 1 meter dan panjangnya 9,50 meter dipasang secara vertical di atas garis tengah (poros) lapangan.
- b. Mata jala dari net berukuran 10cm persegi dan berwarna hitam.
- c. Pada tepian atas net diberi pita horizontal selebar 5 cm. pita tersebut terbuat dari kanvas putih yang dilipat dua dan dijahitkan sepanjang tepian atas net.
- d. Didalam pita tersebut terdapat seutas tali baja yang kuat untuk meningkatkan dan ,emegangkan bagian atas net ketiang
- e. Ditepi bawah net(tanpa pita horizontal) terdapat seutas tali. Tali tersebut dimasukan ke mata-mata jala untuk meningkatkan dan menegangkan bagian bawah net ke tiang.
- f. Pita samping
Dua buah pita putih dengan lebar 5 cm dan panjang 1 meter dipasang pada setiap sisi net. Pita tersebut tegak lurus pada titik potong garis samping dengan garis tengah. Kedua pitasamping itu dianggap sebagai bagian dari net
- g. Antena
 - a. Antenna ialah tongkat yang lentur dengan panjang 1,80meter dan diameter 10 mm.
 - b. Antenna terbuat dari fiber glass atau bahan sejenisnya

- c. Dua antenna masing-masing dipasang pada sisi luar setiap sisi samping. Tepat di atas perpotongan garis samping dan garis tengah
 - d. Antenna dianggap sebagai bagian dari net dan batas-batas samping ruang lintasan bola
 - e. Tinggi setiap antenna diatas net adalah 80 cm dan terdapat garis-garis yang warnanya kontras sepanjang 10cm, lebih baik warna merah dan putih.
 - h. Tinggi net
 - a. Tinggi net untuk putra adalah 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter
 - b. Tinggi net harus diukur dari tengah-tengah lapangan dengan tongkat pengukuran. Kedua ujung net (didasar garis samping) harus mempunyai ketinggian yang sama dari permukaan lapangan dan tidak boleh lebih dari 2 cm di atas ketinggian net yang resmi.
 - i. Tiang net
 - a. Tiang pemancang net harus bulat dan licin dengan ketinggian 2,55 cm, sebaliknya dapat diukur ketinggiannya
 - b. Tiang harus didirikan secara kuat di lantai dengan jarak 0,50-1 meter dari setiap garis samping
 - c. Dilarang mendirikan tiang dilantai dengan menggunakan tali penegak atau dengan cara lain dapat membahayakan.
- 3) Bola
- Bola yang dipakai, terbuat dari kulit lunak dengan garis lingkaran antara 25-27 inchi, dengan berat 8-9 ons.
- 4) Perlengkapan pemain

Dalam permainan bola voli juga dibutuhkan perlengkapan permainan untuk meminimalisir terjadinya cedera dalam permainan menurut (Jhon keeler 2008: 27) menyatakan jika bantalan lutut pada permukaan rumput atau pantai diperbolehkan, tetapi bantalan lutut biasanya dipakai untuk pertandingan-pertandingan yang dimainkan pada permukaan-permukaan yang keras untuk melindungi dari benturan yang keras. Adapun perlengkapan khusus yang dapat dipakainya yaitu memakai tambalan gigi, kawat gigi, belat, atau organ tubuh palsu selama permukaan yang keras dan terbuka dilindungi dan dilapisi

2.1.7.3 Teknik dasar permainan bola voli

Untuk dapat bermain bola voli dengan optimal seorang pemain harus mengetahui dan mempraktekan teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan ini. Beberapa teknik dasar itu antara lain servis, passing, smash, dan block (Muhammad Muhyi 2009:48)

1) Servis

Servis dalam permainan bola voli dilakukan dibelakang garis lapangan. Bola yang dipukul harus melewati net. Servis merupakan tanda dimulainya permainan dan pergantian bola. Menurut (Beutelstahl 2012:8) berpendapat bahwa mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja. Cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi satu senjata yang ampuh untuk menyerang. Jadi teknik dasar ini tidak boleh diabaikan dan harus dilatih terus menerus. Servis yang baik sangat mempengaruhi seluruh jalannya pertandingan. Tapi ini lebih

menonjol pada pertandingan tingkat tinggi dibandingkan dengan servis pada tingkat yang lebih rendah. Sedangkan menurut (Nuril Ahmadi 2007:20) bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh point, maka pukulan servis harus :

- a. Meyakinkan
- b. Terarah
- c. Keras
- d. Menyulitkan lawan

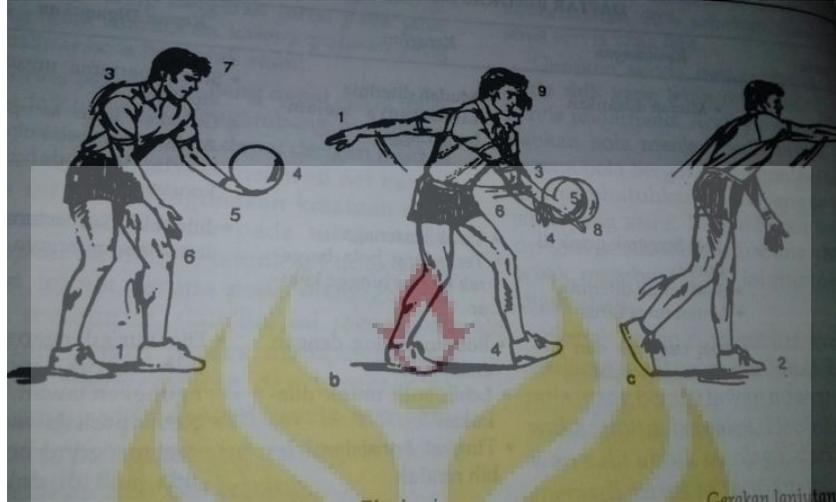
Ada beberapa servis dalam permainan bola voli, diantaranya servis tangan bawah (underhand servis), servis tangan samping (side hand servis), servis atas kepala (over head servis), servis loncat (jump servis), tetapi dalam pembelajaran permainan bola voli biasanya yang dipelajari hanya servis bawah dan servis atas saja.

Servis dalam permainan bola voli menurut (Dieter Beutelstahl 2008:8) adalah sentuhan pertama dengan bola. mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi satu senjata yang ampuh untuk menyerang. Jenis-jenis servis secara umum ada dua yaitu servis bawah dan servis atas.

- a. Servis bawah (under servis)

Menurut (Munasifah 2008:14) servis bawah yaitu servis dilakukan dari arah bawah. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang, siku

jangan bengkok sampai bola terpukul lepas. Sedangkan tinggi bola yang akan dilepaskan oleh tangan kiri disesuaikan ndengan kebutuhan kit



a Gambar

2.1 Tahapan teknik servis bawah bola voli

Sumber: (Viera&fergusson 2004:30)

b. Servis atas

Menurut (Dieter Beutelstahl 2008:11) servis ini merupakan salah satu servis penyerang yang paling hebat dan mematikan.

Tahap kelangsungan gerak servis aas menurut (Nuril Ahmadi 2007:21)

a. Persiapan (bagian yang tidak kidal)

- 1) Berdiri di luar garis belakang dengan kaki kiri di depan atau bisa juga sejajar dengan kaki kanan.
- 2) Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan dengan telapak kanan terbuka siap untuk memukul bola
- 3) Bola dilambungkan dengan tangan kiri, lambungan bola lebih tinggi dari kepala
- 4) Tangan kanan ditarik ke arah belakang atas kepala.

b. Pelaksanaan

- 1) Pukul bola di depan atas kepala, dengan cara mendorong, gaya dorong tangan terhadap bola harus memotong garis tengah bola
 - 2) Pukul bola tanpa atau dengan sedikit spin, bila menghendaki tanpa putaran maka pergelangan tangan harus diregangkan.
 - 3) Pengenaan tangan pada bola adalah pada telapak tangan gerak lanjutan
 - 4) Teruskan perpindahan berat badan ke depan dengan cara melangkahkan kaki belakang(kanan) ke depan.
 - 5) Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan sebagai gerak lanjutan.
 - 6) Segera masuk ke lapangan permainan.
- c. Gerak lanjut
- 1) Langkahkan kaki belakang(kanan) ke depan,
 - 2) Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan
 - 3) Bergerak ke dalam lapangan.



Gambar 2.2 Tahapan teknik servis atas bola voli
 Sumber: (Viera& Fergusson 2004:31)

2) Passing

Menurut (Nuril Ahmadi 2007:22) passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan. dalam permainan bola voli, passing dapat dilakukan dengan cara passing bawah dan passing atas.

a. Passing bawah

Memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah. Keuntungan mempergunakan cara tangan dari bawah menurut (munasifah 2008:16) adalah:

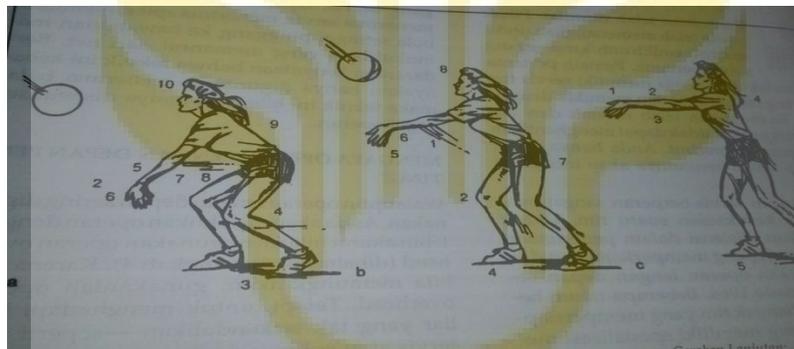
- 1) Untuk yang baru belajar main bola voli, tidak kan merasa tacit dan tidak akan menimbulkan kecelakaan dalam mengambil bola
- 2) Bola yang datangnya cepat dank eras, menjadi lemah
- 3) Untuk menghindari kecelakaan pada jari-jari tanagn (kalau mempergunakan set up)
- 4) Mudah diterima oleh kawan seregu yang ditugaskan sebagai toaster(pengumpan)
- 5) Bola yang diumpankan dengan baik, memudahkan orang yang melakukan smash
- 6) Jarang terjadinya pukulan ganda, karena itu tidak mudah disalahkan.

Adapun teknik passing bawah menurut (Nuril Ahmadi 2007:23)

1) Persiapan

- a. Bergerak kearah datangnya bola dan atur posisi tubuh.

- b. Genggam jari tangan
- c. Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
- d. Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
- e. Bentuk landasan dengan lengan
- f. Sikiut terkunci
- g. Lengan sejajar dengan paha
- h. Pinggang lurus
- i. Pandanagn kearah bola



Gambar 2.3 Tahapan teknik dasar passing bawah bola voli
Sumber: (Viera & Fergusson 2004:12)

- 2) Pelaksanaan
 - a. Terima bola di depan badab
 - b. Kaki sedikit diulurkan
 - c. Berat badan dialihkan ke depan
 - d. Pukullah bola jauh dari badan
 - e. Pinggul bergerak ke depan

- f. Perhatikan bola saat menyentuj lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantar pergelangan tangan dan siku

3) Gerak lanjutan

- a. Jari tanagn tetap digenggam
- b. Sikut tetap terkunci
- c. Landasan mengikuti bola ke sasaran
- d. Pindahkan berat badan kearah sasaran
- e. Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

b. Passing atas

Cara melakukan teknik passing atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hamper saling berhadapan.

1) Tahap persiapan

- a. Bergerak kearah datangnya bola, tepat dibawahnya
- b. Siapkan posisi
- c. Bahu sejajar sasaran
- d. Kaki merenggang santai
- e. Bengkokkan sedikit lengan, kaki, dan pinggul
- f. Tahan tangan 6 atau 8 inci didepan pelipis
- g. Tahan tangan didepan pelipis
- h. Meliha melalui “jendela” yang dibentuk tangan
- i. Ikuti bola kesasaran

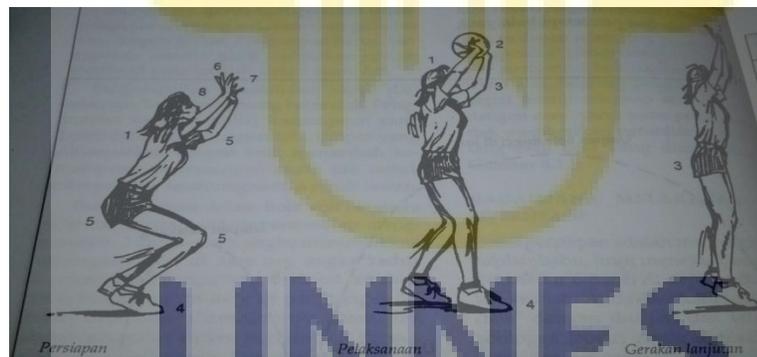
2) Pelaksanaan

- a. Terima bola pada bagian belakang bawah

- b. Terima dengan dua persendian teratas dari jari dan ibu jari
- c. Luruskan lengan dan kaki ke arah sasaran
- d. Pindahkan berat badan ke sasaran
- e. Arahkan bola sesuai ketinggian yang diinginkan
- f. Arahkan bola ke garis pinggir atau ketangan penyerang

3) Gerak lanjutan

- a. Luruskan tangan sepenuhnya
- b. Arahkan bola ke sasaran
- c. Pinggu bergerak maju ke sasaran
- d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran
- e. Bergerak ke arah umpan



Gambar 2.4 Tahapan teknik dasar passing atas
Sumber: (Viera&Fergusson 2004:54)

3) Smash

Pukulan keras atau smash, disebut juga spike, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai

oleh suatu tim. Pukulan smash banyak macam dan variasinya. Smash adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menuki.

Macam-macam pukulan dalam smash, anatra lain sebagai berikut:

a. Pukulan serangan frontal

Arah pukulan bola atau jalannya bola sebagian besar searah dengan arah awalan

b. Pukulan berputar

Arah awalan dan arah pukulan saling membentuk sudut

c. Pukulan serangan melalui sisi badan

Sisi badan menghadap jaring serta arah awalan dan arah pukulan juga saling membentuk sudut.

d. Pukulan dengan gerakan sendi pergelangan tangan yang dapat diarahkan ke segala arah

Pukulan ini dalam pelaksanaannya dapat dengan putaran tubuh atau tanpa putaran tubuh.

2.1.8 Bermain dan Permainan

Bermain menurut Sukintaka (1992:91) merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan rasa senang, suka rela, bersungguh-sungguh, tetapi bukan merupakan suatu kesungguhan, dan semata-mata hanya memperoleh kesenangan dari bermainnya.

Sedangkan menurut Soemitro (1992:2) bermain merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang yang bersifat menyenangkan, yang berfungsi untuk membantu individu mencapai perkembangan fisik, intelektual, moral dan emosional.

Dari pendapat pakar diatas dapat disimpulkan bahwabermain merupakan aktivitas yang dipilih seseorang tanpa ada paksaan dan dilakukan sebagai wahana untuk mencari kesenangan, danbermanfaat terhadap perkembangan fisik, intelektual, moral dan emosional.

Permainan merupakan aktivitas bermain yang dilakukan dalam rangka memperoleh kesenangan. Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kualitas manusia atau membentuk manusia seutuhnya (Sukintaka, 1992:11).

2.1.8.1 Fungsi bermain dalam pendidikan

Menurut Soemitro (1992:4) bermain dalam pendidikan memiliki nilai positif yang ditinjau dari beberapa aspek. Tinjauan nilai tersebut adalah :

1. Nilai Mental

Nilai mental merupakan nilai-nilai yang menyangkut kejiwaan masing-masing individu. Sebuah permainan berkelompok yang melibatkan banyak individu yang berbeda-beda, disitu setiap individu akan mengukur dan membandingkan tingkat kepandaiannya, ketangkasannya, tanggung jawabnya dan kerjasamanya. Hal ini akan menumbuhkan rasa percaya diri pada masing-masing individu. Rasa percaya

diri yang muncul kemudian akan mempengaruhi tingginya semangat ataupun moril pada saat bermain atau ketika di masyarakat.

2. Nilai Fisik

Nilai Fisik berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan jasmani individu. Didalam permainan banyak terkandung nilai-nilai fisik. Ketika anak bermain hampir seluruh anggota badannya bergerak. Gerakan-gerakan tersebut akan berpengaruh terhadap peredaran darah dan pernafasannya. Ketika peredaran darah menjadi cepat berarti kerja jantung menjadi semakin kuat dan frekuensinya menjadi semakin cepat. Hal ini mengakibatkan paru-paru yang berhubungan dengan udara menjadi semakin luas sehingga memungkinkan pengambilan oksigen lebih banyak.

3. Nilai Sosial

Nilai sosial merupakan nilai yang berkaitan dengan suatu cara individu dalam bergaul berinteraksi dalam masyarakat. Di dalam permainan, ada interaksi individu dengan individu atau individu dengan kelompok. Ketika bermain seorang anak akan belajar mengukur kemampuan, kepandaian, keuletan, kekuatan dirinya dan orang lain. Disini mereka akan belajar mengakui keunggulan lawan dan menyadari kekurangan dirinya.

2.1.9 Komponen Kebugaran Jasmani

2.1.9.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut T. Cholik Muthoir dalam Ismaryati (2006:40) Kebugaran Jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Djoko Pekik Kebugaran jasmani merupakan kemampuan kerja seseorang

melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebih sehingga masih menikmati waktu luangnya.

Dari beberapa pendapat bisa disimpulkan bahwa kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan banyak aktivitas tanpa merasakan lelah yang berarti.

2.1.9.2 10 Komponen kondisi fisik

Kondisi fisik menurut (Sajoto 1995:8) adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan dan pemeliharannya.

Artinya bahwa kondisi dalam usaha meningkatkan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Sepuluh komponen tersebut adalah :

- a. Kekuatan (*Strenght*) tentang kemampuan menggunakan otot saat bekerja
- b. Daya tahan (*endurance*) dalam hal ini ada dua:
 1. Daya tahan tubuh umum (*general endurance*) kemampuan dalam menggunakan sistem jantung
 2. Daya Tahan Otot (*local endurance*) kemampuan dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi
- c. Daya otot (*muscular power*) kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya
- d. Kecepatan (*speed*) untuk gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya
- e. Daya lentur (*flexibility*) dalam aktifitas penguluran tubuh yang luas

- f. Kelincahan (*agility*) mengubah posisi di area tertentu
- g. Koordinasi (*coordination*) kemampuan mengintegrasikan bermacam-macam gerakan berbeda.
- h. Keseimbangan (*balance*) mengendalikan organ-organ syaraf otot.
- i. Ketepatan (*accuracy*) mengenalkan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran
- j. Reaksi (*reaction*) segera bertindak dalam menanggapi rangsangan.

2.2 Kerangka Berfikir

Pelaksanaan penjasorkes saat ini masih berorientasi pada olahraga cabang dan masih terpaku pada teknik dasarnya serta belum diaplikasikan dalam permainan. Hal ini tentu tidak sesuai dengan kompetensi dasar diatas, dimana harapannya siswa dapat mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi.

Permainan bola voli merupakan permainan yang dapat dimanfaatkan untuk pembelajaran penjasorkes. Permainan bola voli net ganda dapat dijadikan sebagai alternatif bahan pelajaran penjasorkes. Banyak manfaat yang diperoleh dari permainan tradisional diantaranya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, meningkatkan keterampilan gerak siswa, serta meningkatkan kerjasama antar teman sebaya. Namun, selama ini dalam pembelajaran bola voli masih kurang adanya modifikasi dalam permainan sehingga banyak siswa yang kurang antusias mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan materi permainan bola voli dengan peraturan yang sebenarnya sehingga siswa yang kurang aktif kurang bergerak dalam permainan.

Berdasarkan kompetensi dasar saat ini, seorang guru penjasorkes dituntut untuk bisa membuat model dan memodifikasi pembelajaran sehingga dapat menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, kreatif, inovatif, menyenangkan, serta sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan model permainan bola voli net ganda. Pengembangan model permainan bola voli net ganda ini dapat dijadikan alternatif untuk pembelajaran permainan bola besar. Pembelajaran permainan bola besar melalui model permainan bola voli net ganda diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga dapat memotivasi siswa untuk aktif terlibat dan bergerak dalam kegiatan pembelajaran yang pada akhirnya hasil belajar yang dicapai siswa dapat optimal.

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model permainan bola voli net ganda layak digunakan untuk pembelajaran bola voli bagi siswa kelas VIII SMP N 14 Kota Pekalongan. Berdasarkan analisis hasil penelitian dalam skripsi ini, maka didapat beberapa kajian yang mempengaruhi kelayakan model permainan bola voli net ganda ini yaitu:

1. Lapangan yang digunakan dalam permainan bola voli net ganda yaitu dengan menggunakan ukuran lapangan bola voli sesungguhnya sehingga bisa memanfaatkan lapangan yang tersedia disekolah.
2. Peralatan adalah peralatan yang digunakan dalam model permainan bola voli net ganda yaitu dengan menggunakan bambu untuk tiang bahan yang banyak dijumpai disekitar sekolah
3. Peraturan yang digunakan dalam permainan bola voli net ganda yaitu tidak sama dengan model permainan bola voli sehingga lebih mudah untuk dilakukan oleh siswa.
4. Pembelajaran bola voli net ganda yaitu memberikan suasana baru bagi siswa yang bisa dilakukan dengan rasa senang dan siswa lebih aktif bergerak dalam permainan untuk lebih cepat memenangkan permainan.
5. Permainan bola voli net ganda melatih siswa untuk bisa bekerjasama dengan teman satu tim dan juga melatih kejujuran dan kedisiplinan

5.1.1 Kelebihan dan Kelemahan Produk

5.1.1.1 Kelebihan Produk

- ❖ Dalam produk permainan bola voli net ganda yaitu bisa menjadi inovasi baru dalam pembelajaran bagi siswa kelas VIII SMP N 14 Kota Pekalongan
- ❖ Siswa bisa lebih antusias dan aktif bergerak dalam pembelajaran khususnya dalam pembelajaran bola voli
- ❖ Bisa membuat siswa menjadi berani melakukan passing bawah. Karena passing bawah merupakan tehnik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh siswa
- ❖ Melatih ketrampilan siswa dalam melakukan permainan. Karena dalam melakukan permainan dibutuhkan ketrampilan siswa dalam bermain.
- ❖ Bisa membuat pengalaman baru untuk guru dan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran yang akan dicapai

5.1.1.2 Kekurangan Produk

- ❖ Dalam permainan bola voli net ganda bagi siswa yang kurang aktif dalam permainan tidak akan tertarik untuk mengikuti pembelajaran
- ❖ Dalam mencetak point dibutuhkan kerjasama antara regu, sehingga regu yang kurang aktif akan cepat merasa bosan
- ❖ Harus banyak strategi agar bisa memenangkan permainan

5.2 SARAN Pemanfaatan, Diseminasi, dan Pengembangan lebih Lanjut

1. guru penjasorkes harus mampu mengembangkan kreatifitas dalam pembelajaran sehingga pembelajaran yang diajarkan kepada siswa dapat menarik dan siswa lebih aktif dan antusias untuk mengikuti pembelajaran. Tetap berpedoman kepada tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
2. permainan bola voli net ganda merupakan salah satu bentuk pembelajaran untuk mencapaitujuan pembelajaran bola voli.
3. Diharapkan muncul model baru dalam pemebejaran bola voli.
4. untuk mencapai tujuan permainan bola voli net ganda pada siswa kelas VIII dibutuhkan kreatifitas dan inovasi dari guru untuk menciptakan model-model pembelajaran yang menyenangkan
5. model pembelajaran bola voli dengan menggunakan net ganda merupakan modifikasi permainan bola voli yang menyenangkan dan merupakan hal yang bari bagi siswa sehingga siswa antusias untuk mengikutu pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad paturusi. 2012. *manajemen pendidikan jasmani*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Amung Ma'aruf,dkk. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud RI
- Dieter Beutelstahl.2008. *Panduan Bermain Bola Volley*. Bandung : CV Pionor Jaya
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan filsafat olahraga*. Bandung: alfabeta
- Jhon kessel. 2008. *Melatih bola voli remaja*. Yogyakarta: PT Citra AjiParama
- Machfud Irsyada. 2000. *Bola Voli*.Jakarta: Depdikbud RI
- Martin Sudarmono. 2010. *Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan SepakBola Gawang Ganda Bagi Siswa SMP N 3 Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2009 /2010*. Skripsi.Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Muhammad muhyi Faruq. 2009. *Meningkatkan kebugaran jasmani permainan dan olahraga bola voli*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Munasifah. 2008. *Bermainan bola voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*, Jakarta: Depdikbud
- Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olah Raga*: Dahara Prize
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Litera
- Sardiman A.M. 2004. *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud
- Soepartono. 2000. *sarana dan prasarana olahraga*. Jakarta: Depdikbud RI

Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta : Universitas terbuka

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG