



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI
DENGAN PENERAPAN MINI VOLI CALL KELAS VII
DI SMP EMPUTANTULAR SEMARANG
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh
UNNES
Dwi Agustina
6101411028
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

ABSTRAK

Dwi Agustina. 2015. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Dengan Penerapan Mini Voli *Call* Pada Kelas VII SMP Emputantular Semarang Tahun Pelajaran 2014/2015. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Ranu Baskora Aji P, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Pembelajaran, Bola Voli, Mini Voli Call

Latar belakang penelitian ini yaitu hasil belajar teknik dasar dalam permainan bola voli di SMP Emputantular Semarang masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari persentase tingkat serapan siswa terhadap materi teknik dasar dalam permainan bola voli yang hanya 20%. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah penerapan mini voli *call* dapat membantu meningkatkan hasil belajar teknik dasar dalam permainan bola voli bagi siswa kelas VII SMP Emputantular Semarang tahun pelajaran 2014/2015 ? Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar dalam permainan bola voli melalui penerapan mini voli *call* bagi siswa kelas VII B SMP Emputantular Semarang. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan dalam 2 siklus. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII B yang berjumlah 35 siswa. Teknik Pengumpulan data yang dilakukan adalah observasi, pemberian kuesioner, tes unjuk kerja serta dokumentasi berupa dokumen dan foto.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil presentase ketuntasan belajar pada siklus I, aspek Psikomotor 50,85% dengan rata-rata nilai 50,85 , aspek afektif 72 % dengan rata-rata nilai 72 dan aspek kognitif 75,71% dengan rata-rata nilai 75,71 meningkat pada siklus II menjadi, aspek psikomotor 80,00% dengan rata-rata nilai 71,6, aspek afektif 76,60% dengan rata-rata nilai 76,6 dan aspek kognitif 90,20% dengan rata-rata nilai 90,28. Hasil belajar pada siklus I yang dapat memenuhi KKM sebanyak 31,40% dari jumlah keseluruhan siswa dengan rata rata nilai 64,48 dan pada siklus II meningkat menjadi 80 % dari jumlah keseluruhan siswa dengan rata-rata nilai 78,7.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran bola voli dengan penerapan mini voli *call* dapat meningkatkan hasil belajar bola voli pada siswa kelas VII. Saran bagi guru Pendidikan Jasmani di Smp Emputantular Semarang untuk memanfaatkan metode penerapan mini voli *call* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwi Agustina
Nim : 6101411028
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Dengan Penerapan Mini Voli Call Kelas VII di SMP Emputantular Semarang Tahun Pelajaran 2014/2015.

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

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima saksi akedemik Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku diwilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

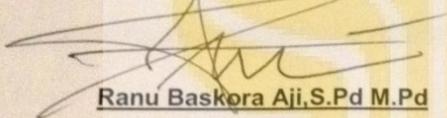
Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, pada :

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

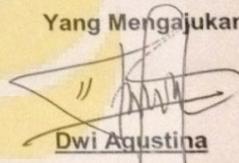
Dosen Pembimbing



Ranu Baskora Aji, S.Pd M.Pd

NIP. 19741215199703 1004

Yang Mengajukan

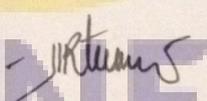


Dwi Agustina

NIM 6101411028

Mengesahkan

Ketua Jurusan PJKR



Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd.

NIP 19610903 198803 1 002

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dwi Agustina NIM 6101411028 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Dengan Penerapan Mini Voli Call Kelas VII SMP Emputantular Semarang Tahun Pelajaran 2014/2015" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari....., tanggal.....

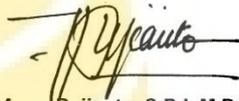
Panitia Ujian



Ketua

Sekretaris

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


Agus Pujianto, S.Pd.,M.Pd
NIP. 19730202 200604 1 001

Dewan Penguji

1. **Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd** (Ketua)
NIP. 195304111983031001

2. **Dra. Anirotul Qoriah M.Pd** (Anggota)
NIP.196508211999032001

3. **Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd.,M.Pd** (Anggota)
NIP. 197412151997031004

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ Berubahlah untuk dirimu sendiri untuk menuju kesuksesan.
- ❖ Raihlah impianmu setinggi-tingginya jangan mudah senang dengan kesenangan sesaat.
- ❖ Menuju perubahan butuh pengorbanan besar janganlah mudah menyerah.
- ❖ Menunggu adalah hal membosankan tetapi sabar untuk menikmati hasil nanti.

PERSEMBAHAN

Skripsi saya persembahkan buat :

1. Yang tercinta kedua orang tua saya : Bapak Suwardo dan Ibu Karlin, terima kasih atas segala dukungan, do'a, cinta dan kasih sayang, serta nasehat dari Bapak dan Ibu.
2. Yang tersayang kakak saya yang sudah mendukung penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan..
3. Teman-teman 99musicstation yang selalu membantu, mendukung dan memberi semangat.
4. Teman-teman PJKR angkatan 2011 dan almamater FIK UNNES tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Dengan Penerapan Mini Voli Call Kelas VII Smp Emputantular Semarang. Dengan demikian penulis dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada terhingga, diantaranya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ranu Baskora Aji, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dra.Sri Mukty Ningsih, selaku Kepala Sekolah Smp Emputantular Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Erwin Budi Setyo, selaku Guru Penjas Smp Emputantular Semarang yang telah berkenan sebagai ahli pembelajaran dan banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
7. Siswa kelas VII B SMP EMPUTANTULAR Semarang 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. Ayah, Ibu, serta saudara tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materiil serta doa restu demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah membalas kebaikan bapak/ibu sekalian dengan pahala yang berlipat ganda dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.



Semarang, Agustus 2015

Peneliti

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Kegunaan Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Bola Voli	5
2.2 Sejarah Permainan Bola Voli.....	9
2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voi.....	10
2.4 Pengertian Belajar dan Pembelajaran.....	20
2.5 Pengertian Pendidikan Jasmani	22
2.6 Ciri-ciri Pendidikan Jasmani	24
2.7 Tujuan Pendidikan Jasmani	25
2.8 Konsep Bermain.....	26

2.9 Permainan Bola Voli Mini	26
2.10 Hakekat Permainan Bola Voli Mini	27
2.11 Jenis-jenis Permainan Bola Voli Mini.....	27
2.12 Fasilitas Dan Perlengkapan Bola Voli Mini	28
2.13 Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subyek Penelitian	31
3.2 Objek Penelitian	31
3.3 Waktu Penelitian	32
3.4 Lokasi Penelitian	32
3.5 Perencanaan Tindakan Persiklus	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data	37
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	38
3.8 Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	47
4.2 Pembahasan	70
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	76
5.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jenis-jenis Permainan Bola Voli Mini	31
2. Obyek Yang Diamati	40
3. Nilai Tes Belajar Bola Voli Mini	42
6. Untuk Menilai Aspek Afektif	46
7. Hasil Pengamatan Guru Terhadap Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus I	53
8. Penilaian Gerak Dasar Passing Bawah Siklus 1	53
9. Penilaian Gerak Dasar Passing Atas Siklus 1	54
10. Penilaian Gerak Dasar Servis Siklus 1	55
11. Penilaian Gerak Dasar Smash Siklus 1	55
12. Penilaian Sikap Akhir Siklus 1	56
13. Hasil Penilaian Aspek Afektif Siklus 1	57
14. Hasil Pengamatan Guru Terhadap Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus I	59
15. Hasil Observasi Proses Pembelajaran Pada Siklus II	64
16. Penilaian Gerak Dasar Passing Bawah Siklus II	65
17. Penilaian Gerak Dasar Passing Atas Siklus II	66
18. Penilaian Gerak Dasar Servis Siklus II	67
19. Penilaian Gerak Dasar Smash Siklus II	67
20. Penilaian Sikap Akhir Siklus II	68
21. Hasil Penilaian Aspek Afektif Siklus II	69
22. Hasil Ketuntasan Belajar Pada Siklus II	71
23. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I Dan II	75
24. Peningkatan Pembelajaran Dari Siklus I Dan Siklus II	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Voli Mini	29
2. Bola Spons	30
3. Tahap-tahap Dalam PTK.....	37
4. Diagram Ketuntasan Siswa Pada Siklus I	61
5. Diagram Ketuntasan Siswa Pada Siklus II	74
6. Diagram Batang Perbandingan Prosentase Hasil Siklus I dan Siklus II....	78



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Dosen Pembimbing	80
2. Ijin Penelitian.....	81
3. Surat Keterangan Penelitian.....	82
4. RPP Siklus I.....	83
5. Hasil Kerja Psikomotorik Siklus I.....	92
6. Hasil Kerja Afektif Siklus I	94
7. Hasil Kerja Kognitif Siklus I	96
8. Hasil Belajar Siklus I	98
9. Soal Tes Kognitif.....	100
10. RPP Siklus II.....	103
11. Hasil Kerja Psikomotorik Siklus II	112
12. Hasil Kerja Afektif Siklus II	114
13. Hasil Kerja Kognitif Siklus II	116
14. Hasil Belajar Siklus II	118
15. Dokumentasi.....	120





UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) adalah kelompok pelajaran wajib yang ada dalam kurikulum pembelajaran pada tingkat satuan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP)/ sederajat. Mata pelajaran penjasorkes merupakan mata pelajaran yang mempunyai aspek luas, tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan aspek fisik saja, namun penjasorkes berusaha untuk meningkatkan pengetahuan, meningkatkan kemampuan sosial dengan melatih siswa bersifat jujur dan sportif, mengembangkan kerja sama, dan mengembangkan nilai-nilai ataupun sikap positif dalam dirinya.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mencakup beberapa cabang olahraga seperti atletik, senam, permainan, pengembangan, bela diri, olahraga air, aktifitas ritmik dan aktivitas luar kelas. Dari beberapa cabang olahraga tersebut, jenis olahraga permainanlah yang paling banyak diminati siswa. Olahraga permainan yang diajarkan di sekolah salah satunya yaitu permainan bola voli.

Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 tim dengan jumlah pemain 6 orang pada setiap timnya yang dipisahkan oleh net dengan teknik dasar *service*, *passing*, *smash*, *block*. Proses belajar mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani kelas VII SMP Emputantular Semarang diampu oleh seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 16 Februari 2015 dengan

melakukan pengamatan dalam proses pembelajaran dan wawancara langsung kepada Bapak Erwin Setyo Budi selaku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VII, dalam proses belajar mengajar permainan bola voli khususnya pembelajaran teknik dasar bola voli muncul permasalahan yang dihadapi oleh guru setelah penyampaian materi.

Permasalahan yang dimaksud yaitu tingkat pemahaman masing-masing siswa setelah diberikan materi teknik dasar bola voli dalam permainan bola voli muncul penyerapan yang berbeda-beda dalam prakteknya. Setelah diajarkan, siswa dalam melakukan teknik dasar masih banyak yang salah. Seperti posisi kaki, sikap badan, perkenaan bola pada tangan dan arah bola setelah dilakukan teknik dasar oleh siswa tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Memang tetap bisa melaksanakan pembelajaran tetapi hasil belajarnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh guru karena belum mencapai target.

Masalah yang paling mendasar yaitu tidak terarahnya teknik dasar saat menerima bola yang datang dari lawan. Hal ini disebabkan karena:

1. penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli yang masih rendah
2. tingkat penyerapan materi teknik dasar dalam permainan bola voli hanya 20%. Hal ini didapat dari rata-rata ketuntasan pembelajaran teknik dasar dalam permainan bola voli tiap kelasnya sekitar 7 siswa.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang tidak membekali diri dengan ikut kegiatan tambahan seperti ekstrakurikuler ataupun ikut klub di luar sekolah dan hanya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah saja maka kemampuannya masih relatif di bawah dibandingkan dengan mereka yang ikut kegiatan ekstra di luar jam sekolah. Ditambah jam belajar yang dirasa masih kurang untuk lebih mengintensifkan

suatu teknik dasar saja. Karena banyak materi dari cabang olahraga lain yang harus diajarkan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam kurun waktu 1 semester sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Hal ini yang membuat hasil belajar terhadap siswa yang tidak mengikuti kegiatan tambahan di luar jam sekolah masih rendah.

Dari hasil observasi dengan wawancara tersebut, siswa kelas VII SMP Emputantular Semarang membutuhkan pembelajaran yang kreatif dan inovatif guna mengoptimalkan hasil belajarnya di sekolah. Permainan mini voli *call* digunakan peneliti yang diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar siswa karena merupakan model pembelajaran baru sehingga dapat memotivasi siswa Kelas VII SMP Emputantular Semarang dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Dengan Penerapan Mini Voli *Call* bagi Siswa Kelas VII SMP Emputantular Semarang Tahun Pelajaran 2014/2015.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka permasalahan yang muncul adalah Apakah permainan mini voli *call* dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar dalam permainan bola voli bagi siswa kelas VII SMP Emputantular Semarang tahun pelajaran 2014/2015?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar dalam permainan bola voli melalui penerapan mini voli *call* bagi siswa kelas VII SMP Emputantular Semarang tahun pelajaran 2014/2015.

1.4 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, guru dan peneliti sendiri, yaitu :

1. Bagi Siswa

Membantu siswa dalam menguasai teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli melalui model ring target sebagai alat bantu pembelajaran sehingga tujuan belajar dapat tercapai.

2. Bagi Guru

Sebagai masukan untuk guru dalam memanfaatkan media pembelajaran guna menciptakan proses pembelajaran yang lebih inovatif supaya tujuan belajar dapat tercapai secara maksimal.

3. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengetahuan dan pengalaman secara langsung tentang meningkatkan hasil belajar *passing* dalam permainan bola voli melalui mini voli *call* sehingga peneliti mendapat pemecahan masalah sebagai bekal untuk mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan nantinya.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Bola Voli

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak penggemarnya dari tahun ke tahun 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 ke arah 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 kesalahan 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.

2.1.1 Fasilitas, Alat-Alat dan Perlengkapan

1) Lapangan

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 jaring 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 serang dan jaring
- g. Lapangan belakang : daerah antara garis serang dengan garis ujung.

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

1. Lebar net 1 meter dan panjangnya 9,50 meter dipasang secara vertical di atas garis tengah (poros) lapangan.
2. Mata jala dari net berukuran 10cm persegi dan berwarna hitam.
3. 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.
4. Didalam pita tersebut terdapat seutas tali baja yang kuat untuk meningkatkan dan menegangkan bagian atas net ketiang
5. 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.
6. 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 pita samping itu dianggap sebagai bagian dari net
7. Antena
 - Antenna ialah tongkat yang lentur dengan panjang 1,80 meter dan diameter 10 mm.

- Antena terbuat dari fiber glass atau bahan sejenisnya
- Dua antena masing-masing dipasang pada sisi luar setiap pita samping. Tepat di atas perpotongan garis samping dan garis tengah
- Antenna dianggap sebagai bagian dari net dan batas-batas samping ruang lintasan bola
- Tinggi setiap antena diatas net adalah 80 cm dan terdapat garis-garis yang warnanya kontras sepanjang 10 cm, lebih baik warna merah dan putih.

8. Tinggi net

- Tinggi net untuki putra adalah 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter
- Tinggi net harus diukur dari tengah-tengah lapangan dengan tongkat pengukuran. Kedua ujung net (didas garis samping) harus mempunyai ketinggian yang sama dari permukaan lapangan dan tidak boleh lebih dari 2 cm di atas ketinggian net yang resmi.

9. Tiang net

- Tiang pemancang net harus bulat dan licin dengan ketinggian 2,55 cm, sebaliknya dapat diukur ketinggiannya
- Tiang harus didirikan secara kuat di lantai dengan jarak 0,50-1 meter dari setiap garis samping
- Dilarang mendirikan tiang dilantai dengan menggunakan tali penegak atau dengan cara lain dapat membahayakan.

10. Bola

Bola yang dipakai, terbuat dari kulit lunak dengan garis lingkaran antara 25-27 inchi, dengan berat 8-9 ons.

11. Perlengkapan pemain

(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 dipakai yaitu memakai tambalan gigi, kawat gigi, belat, atau organ tubuh palsu selama permukaan yang keras dan terbuka dilindungi dan dilapisi.

2.2 Sejarah Permainan Bola Voli

Permainan bola voli sudah dikenal sejak abad pertengahan, terutama di Negara-negara Eropa. Dari Italia, permainan ini diperkenalkan di Jerman dengan nama "Faustball" pada tahun 1893. Faustball menggunakan lapangan berukuran 20 m x 50 m, sedangkan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2 m dari lantai. Bola yang dipakai pada waktu itu memiliki keliling 10 cm. Jumlah pemain masing-masing regu saat itu terdiri dari 5 orang. Cara memainkannya adalah dengan memantul-mantulkan bola di udara melewati tali tanpa adanya balasan sentuhan. Bola maksimal diperbolehkan menyentuh lantai sebanyak 2 kali.

Dua tahun kemudian, yakni pada tahun 1895. William G. Morgan, seorang guru Pendidikan Jasmani *Young Man Christian Association* (YMCA) di kota Holyoko, negara bagian Massachusettes, mencoba permainan semacamnya. Permainan ini mula-mula hanya ia tujukan sebagai olahraga rekreasi di dalam lapangan yang tertutup (*indoor*) bagi mereka yang menghendaki setelah bekerja sehari penuh. Pada waktu itu, olahraga yang sedang populer adalah basket, yang diciptakan pada tahun 1891. Morgan melihat, para pengusaha yang bermain basket banyak yang sudah mencapai lanjut usia, sementara basket termasuk olahraga yang memeras tenaga. Selain itu, mereka lebih menginginkan olahraga yang tidak teralu menguras tenaga. Itulah yang mendorong Morgan memperkenalkan olahraga bola voli.

Morgan menggunakan net tenis yang ia gantungkan setinggi kurang lebih 216 cm dari lantai. Selanjutnya, sebagai bola dipakai bagian dalam bola basket. Bola ini kemudian dipantul-pantulkan secara terus-menerus melewati atas net. Pada waktu out bola sudah harus dipantul-pantulkan secara terus-menerus melewati atas net. Bola tidak boleh menyentuh lantai. Nama yang diberikan kepada permainan baru itu adalah "Minonette". Minonette ini juga belum ditentukan batas sentuhan tertentu. Rotasi pun belum ada, sedangkan mengulurkan tangan melewati atas net dengan maksud menyentuh bola di daerah lawan diperbolehkan.

Dalam percobaan-percobaan selanjutnya, dirasakan bahwa bola terlalu ringan, sedangkan penggunaan bola basket terlalu berat. Morgan kemudian menulis surat kepada AG Spalding dan Brothers, suatu perusahaan alat-alat industri olahraga, agar dibuatkan bola sebagai percobaan. Setelah bola dengan spesifik khusus tercipta, tidak lama kemudian permainan tersebut

didemonstrasikan di depan para ahli pendidikan jasmani, pada suatu konferensi di Springfield Collegge, Springfield, Massachusettes. Atas anjuran Dr. Alfred T. Halstead dari *International Young Man Christian Association* (YMCA) College, setelah melihat bahwa dasar yang dipergunakan dalam Minonette adalah mem-*volley* bola (yakni memukul-mukul bola hilir mudik di udara), olahraga ini kemudian diberi nama *volleyball* (Nuril Ahmadi, 2007 : 2).

2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan untuk melakukan semua gerak yang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu, permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia sesudah cabang olahraga sepakbola dan bulutangkis.

Kepopuleran olahraga ini tampak dari sarana lapangannya yang ada dipedesaan maupun diperkotaan serta berbagai kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar instansi, antar perusahaan, dan lain-lain.

Dalam permainan bola voli menurut Nuril Ahmadi (2007 : 20) ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

2.3.1 Service

Service adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *service* dilakukan

pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan *service* berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan *service* harus: 1) meyakinkan, 2) terarah, 3) keras, dan 4) menyulitkan lawan.

Ada beberapa jenis *service* dalam permainan bola voli, diantaranya *service* tangan bawah (*underhand service*), *service* mengambang (*floating service*), *service topspin*, dan *service* loncat (*jump service*).

1. *Underhand Service*

Posisi awal untuk melakukan *service* tangan bawah adalah berdiri dengan posisi melangkah, dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang, siku jangan bengkok sampai bola terpukul.

1) Persiapan

- (1) Kaki dalam posisi melangkah dengan santai.
- (2) Berat badan berbagi dengan seimbang.
- (3) Bahu sejajar dengan net.
- (4) Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah.
- (5) Pegang bola di depan tubuh.
- (6) Pandangan ke arah bola.

2) Pelaksanaan

- (1) Ayunkan lengan ke belakang.
- (2) Pindahkan berat badan ke kaki belakang.
- (3) Ayunkan lengan ke depan.
- (4) Pindahkan berat badan ke kaki depan.
- (5) Pukul bola pada posisi setinggi pinggang.
- (6) Konsentrasi pada bola.

2.3.2 Service Mengambang (*Float Service*)

Disebut *service* mengambang karena gerakan bola dari hasil pukulan *service* tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang). Kelebihan *service* mengambang adalah bola sulit diterima oleh pemain lawan karena bola tidak bergerak dalam satu lintasan turun dan kecepatan bola tidak teratur. Di samping itu gerakan bola melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan ke bawah sehingga arah datangnya bola sulit diprediksi pemain lawan dan apabila daya dorong dari pukulan habis akan jatuh dengan tiba-tiba. Kelemahannya adalah tidak bertenaga dan terkadang bola bergerak terlalu ke atas hingga keluar lapangan.

1) Persiapan

- (1) Berdiri diluar garis belakang dengan kaki kiri di depan atau bisa juga sejajar dengan kaki kanan.
- (2) Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan dengan telapak tangan 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.

2) Pelaksanaan

- (1) Pukul bola di depan atas kepala, dengan cara mendorong, gaya dorong tangan terhadap bola harus memotong garis tengah bola.
- (2) Pukul bola dengan pergelangan tangan harus diregangkan.
- (3) Pengenaan tangan pada bola adalah pada telapak tangan gerak lanjutan.

- (4) Teruskan perpindahan berat badan ke depan dengan cara melangkahkkan kaki belakang (kanan) ke depan.
- (5) Jatuhkan lengan pemukul sebagai gerak lanjutan.
- (6) Segera masuk ke lapangan permainan.

3) Gerak lanjutan

- (1) Langkahkan kaki kiri belakang (kanan) ke depan.
- (2) Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan.
- (3) Bergerak ke dalam lapangan.

2.3.3 *Service Topspin*

Service topspin mempunyai kelebihan yaitu bola bergerak dan jatuh dengan cepat. Kelemahannya adalah bola melayang dengan stabil, sulit untuk dilakukan.

1) Persiapan

- (1) Berdiri di luar garis belakang, putar bahu sedikit ke arah garis samping/garis pinggir.
- (2) Telapak tangan kiri memegang bola lurus ke depan setinggi bahu.

2) Pelaksanaan

- (1) Lemparkan bola ke atas belakang bahu.
- (2) Lempar tanpa atau dengan sedikit spin.
- (3) Ayunkan lengan ke belakang.
- (4) Arahkan siku ke atas dan dekat telinga.
- (5) Pukul dengan tumit telapak tangan yang terbuka.
- (6) Pukul bola dengan tangan menjangkau penuh.
- (7) Gulung pergelangan tangan dengan penuh tenaga.
- (8) Pandangan ke arah bola sampai melakukan pukulan.

3) Gerak lanjutan

- (1) Langkahkan kaki kiri belakang (kanan) ke depan.
- (2) Jatuhkan lengan dengan perlahan.
- (3) Masuk ke dalam lapangan.

2.3.4 **Jumping Service**

Service dengan melompat atau *jumping service* yaitu *service* yang dilakukan dengan awalan lompatan. Cara melakukan : berdiri di belakang garis belakang lapangan menghadap ke arah net. Kedua lengan memegang bola dilambungkan tinggi kurang lebih 3 m agak di depan badan. Setelah itu tekuk kedua lutut untuk awalan melakukan lompatan yang setinggi mungkin. Pukul bola ketika berada diketinggian, lecutkan pergelangan tangan secepat-cepatnya, sehingga menghasilkan pukulan *topspin* ke daerah lapangan lawan.

2.3.5 **Passing**

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

1. *Passing* bawah

Memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Teknik *passing* bawah sebagai berikut :

1) Persiapan

- (1) Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh.
- (2) Genggam jemari tangan.
- (3) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar.
- (4) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (5) Bentuk landasan dengan lengan.

- (6) Siku terkunci.
- (7) Lengan sejajar dengan paha.
- (8) Pinggang lurus.
- (9) Pandangan ke arah bola.

2) Pelaksanaan

- (1) Terima bola di depan badan.
- (2) Kaki sedikit diulurkan.
- (3) Berat badan dialihkan ke depan.
- (4) Pukullah bola jauh dari badan.
- (5) Pinggul bergerak ke depan.
- (6) Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku.

3) Gerakan lanjutan

- (1) Jari tangan tetap digenggam.
- (2) Siku tetap terkunci.
- (3) Landasan mengikuti bola ke arah sasaran.
- (4) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- (5) Perhatikan bola bergerak ke arah sasaran.

2.3.6 Passing Atas

Cara melakukan teknik passing atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk menguk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan kurang lebih 45° . Bola disentuh dengan

cara meluruskan kedua kaki dengan lengan. Sikap pergelangan tangan dan jari-jari tidak berubah.

1) Persiapan

- (1) Bergerak ke arah datangnya bola, tepat di bawahnya.
- (2) Siapkan posisi.
- (3) Bahu sejajar sasaran.
- (4) Kaki merenggang santai.
- (5) Bengkokkan sedikit lengan, kaki, dan pinggul.
- (6) Tahan tangan 6 atau 8 inchi di depan pelipis.
- (7) Tahan tangan di depan pelipis.
- (8) Melihat melalui "jendela " yang dibentuk tangan.
- (9) Ikuti bola ke sasaran.

2) Pelaksanaan

- (1) Terima bola pada bagian belakang bawah.
- (2) Terima dengan dua persendian teratas dari jari dan ibu jari.
- (3) Luruskan lengan dan kaki ke arah sasaran.
- (4) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- (5) Arahkan bola sesuai ketinggian yang diinginkan.
- (6) Arahkan bola ke garis pinggir atau ke tangan penyerang.

3) Gerakan lanjutan

- (1) Luruskan tangan sepenuhnya.
- (2) Arahkan bola ke sasaran.
- (3) Pinggul bergerak maju ke arah sasaran.
- (4) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- (5) Bergerak ke arah umpan.

2.3.7 Blocking (Bendungan)

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Terdapat 2 jenis *block* yaitu *block* oleh 1 pemain dan *block* oleh 2 pemain.

1. *Block* oleh satu pemain

Cara melakukannya yaitu sikap badan berdiri menghadap net dengan jarak sekitar satu langkah dari net. Jarak kedua kaki selebar pundak, lutut ditekuk, dan kedua lengan siap di depan dada.

- 1) Pandangan mengawasi gerakan bola dan memerhatikan *smasher* yang akan melakukan pukulan
- 2) Meloncat dengan menolakkan 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.

2. *Block* oleh 2 atau 3 pemain

Block ini paling sering dilakukan karena sangat efektif untuk membendung serangan lawan. Agar hasilnya sempurna, maka diperlukan kerja sama yang baik dari masing-masing pemain yang akan melakukan *block*.

Cara melakukan:

- 1) Dua atau tiga orang pemain yang akan melakukan *block* melakukan tolakan secara bersama-sama.
- 2) Semua pasangan tangan mengeblok membuat suatu benteng yang rapat sehingga tidak ada celah diantara tangan yang dapat ditembus bola.

3) Posisi tangan di atas net membentuk setengah lingkaran. Tangan-tangan yang berada pada posisi pinggir membentuk sudut dan menghadap ke dalam.

2.3.8 Smash

Pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menulik.

Proses dalam melakukan *smash* meliputi :

1. Awalan

Berdiri dengan sikap siap normal dengan jarak 3 sampai 4 meter dari net. Pada saat akan mengadakan langkah ke depan, terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat.

2. Tolakan

Melangkah kecil ke depan, kemudian menumpu dengan kedua kaki disertai dengan gerakan merendahkan badan dengan cara menekuk lutut. Kedua lengan sudah berada di samping-belakang badan diikuti dengan tolakan kaki ke atas secara eksplosif dan dibantu dengan ayunan kedua lengan dari arah belakang ke depan atas.

3. Sikap saat perkenaan

Pada saat melayang bila bola telah berada di atas-depan dan dalam jangkauan tangan, maka segeralah tangan kanan dipukulkan ke bola secepat-cepatnya. Perkenaan tangan adalah pada telapak tangan dengan suatu gerakan lecutan, baik dari lengan maupun tangan. Hasil pukulan akan lebih sempurna lagi apabila lecutan tangan dan lengan juga diikuti gerakan membungkuk dan tegak.

Dalam hal ini, gerakan lacutan tangan, lengan, dan posisi tegak merupakan satu kesatuan gerakan yang harmonis dan eksplosif.

4. Sikap Akhir

Setelah bola berhasil dipukul, maka *smasher* segera mendarat kembali di tanah. Mendarat di tanah harus dilakukan dengan menggunakan 2 kaki untuk diteruskan dengan mengambil sikap siap normal.

2.4 Pengertian Belajar dan Pembelajaran

2.4.1 Pengertian Belajar

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku akibat pengalaman. Tingkah laku bisa berarti sesuatu yang tampak seperti berjalan, berlari, berenang, melakukan *shooting* ataupun juga bisa sesuatu yang tidak tampak seperti berpikir, bersikap, dan berperasaan. Adapun pengalaman bisa berbentuk membaca, mendengarkan, melihat, melakukan baik secara mandiri maupun bersama orang lain (Ali Maksum, 2008 : 11)

Proses belajar dapat berlangsung secara pasif maupun aktif. Belajar pasif terjadi apabila individu sekadar bereaksi terhadap stimulus yang diberikan. Sementara belajar aktif terjadi apabila individu tidak hanya bereaksi ketika ada stimulus, tetapi juga proaktif melakukan sesuatu untuk mendapatkan hasil yang diinginkannya.

2.4.2 Pengertian Pembelajaran

Pengertian pembelajaran adalah usaha pendidik membentuk tingkah laku yang diinginkan dengan menyediakan lingkungan, agar terjadi hubungan stimulus (lingkungan) dengan tingkah laku peserta didik (Achmad Rifa'i RC dan Chatarina Tri Anni, 2010 : 192).

2.4.3 Pengertian Gerak

1. Pengertian Gerak

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 (*motorik*) ruang lingkupnya lebih luas dari pada psikomotor (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000 : 19).

2. Belajar Gerak

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000 : 3), menyatakan bahwa belajar gerak merupakan studi tentang proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak (*motor skills*). Sebab keterampilan gerak sangat terikat dengan latihan dan pengalaman individu yang bersangkutan. Belajar gerak khusus dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman, atau situasi belajar pada gerak manusia.

Ada 3 tahapan dalam belajar gerak (*motor learning*), yaitu :

a. Tahapan verbal kognitif

Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Sebagai pemula, mereka belum memahami mengenai apa, kapan, dan bagaimana gerak itu dilakukan. Oleh karena itu kemampuan verbal kognitif sangat mendominasi tahapan ini.

b. Tahapan gerak

Pada tahapan ini, fokusnya adalah membentuk organisasi pola gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan. Biasanya yang harus dikuasai peserta

didik pertama kali dalam belajar motorik adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri serta rasa percaya diri.

c. Tahapan otomatisasi

Pada tahapan ini, setelah peserta didik banyak melakukan latihan, secara berangsur-angsur memasuki tahapan otomatisasi. Disini motorik program sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dengan waktu singkat. Peserta didik sudah menjadi lebih terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

Pembelajaran gerak pada umumnya memiliki harapan dengan munculnya hasil tertentu, hasil tersebut biasanya adalah berupa penguasaan keterampilan. Keterampilan siswa yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh siswa tersebut mampu menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu.

Semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak tersebut maka semakin baik keterampilan yang dikuasai oleh siswa tersebut. Dengan demikian, maka keterampilan menunjuk pada kualitas tertentu dari suatu tugas gerak.

2.5 Pengertian Pendidikan Jasmani

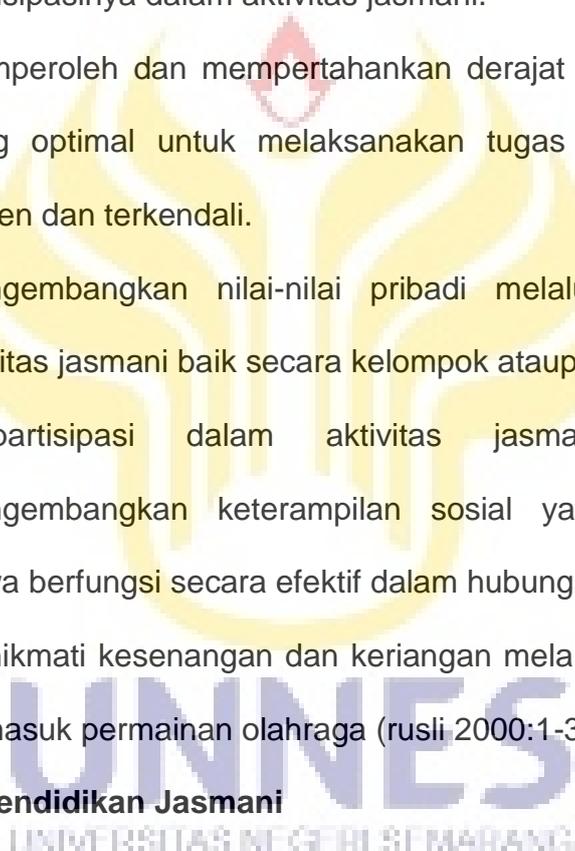
Husdarta (2010: 143) pendidikan jasmani yang pada dasarnya merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal ke dalam aktifitas fisik itu sendiri. Dengan demikian guru pendidikan jasmani dituntut untuk mampu memanfaatkan aktifitas fisik termasuk 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 di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

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 keterampilannya yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
 - b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan 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 keterampilan 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).

2.6 Ciri-ciri Pendidikan Jasmani

Menurut Uzer Usman (2010:34-37), dalam proses kegiatan belajar mengajar terdapat hal-hal yang harus diperhatikan. Adapun klasifikasi yang diperoleh dari hasil belajar mengajar antara lain :

1. Kognitif

Domain kognitif terdiri atas 6 bagian sebagai berikut : 1) ingatan/*recall*, yang mengacu pada kemampuan mengenal atau

mengingat materi yang sudah dipelajari dari teori yang sederhana sampai pada teori-teori yang sukar, 2) pemahaman, mengacu pada kemampuan memahami makna materi, 3) penerapan, mengacu pada kemampuan menggunakan atau menerapkan materi yang sudah dipelajari pada situasi baru dan menyangkut penggunaan aturan dan prinsip.

2. Afektif

Domain afektif terbagi dalam tiga kategori sebagai berikut : 1) penerimaan, mengacu pada kesukarelaan dan kemampuan memperhatikan dan memberi respon terhadap sesuatu yang akan dicapai. 2) pemberian respon, dalam hal ini siswa ikut aktif dan tertarik. 3) karakteristik, mengacu pada karakter dan gaya hidup seseorang dan hubungannya dengan kepribadian, sosial, emosional.

3. Psikomotor

Domain psikomotor terbagi dalam dua kategori sebagai berikut : 1) peniruan, terjadi ketika siswa mengamati suatu gerakan dan memberi *respons* serupa dengan yang diamati, 2) manipulasi, menekankan pada perkembangan kemampuan mengikuti pengarahan, penampilan, gerakan-gerakan pilihan melalui latihan.

2.7 Tujuan Pendidikan Jasmani

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktifitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai

melalui pendidikan jasmani mencakup perkembangan individu secara menyeluruh. Artinya cakupan pendidikan jasmani tidak hanya melalui aspek jasmani saja, tetapi juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam 4 kategori, yaitu :

1. Perkembangan fisik.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktifitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

2. Perkembangan gerak.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillfull*).

3. Perkembangan mental.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab siswa.

4. Perkembangan sosial.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat (Adang Suherman, 2000 : 22).

2.8 Konsep Bermain

Bermain lebih cenderung sebagai kegiatan yang tidak berpretensi apa-apa kecuali sebagai luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau peniruan

peran. Menurut Johan Huizinga dalam Husdarta (2010 : 130), memaparkan karakteristik bermain sebagai aktifitas yang dilakukan secara bebas dan sukarela. Berbeda dengan motif bermain pada anak yang dilakukan karena merupakan dorongan naluri yang berguna untuk merangsang perkembangan fisik dan mentalnya, pada orang dewasa, bermain dilakukan sebagai kebutuhan, tanpa paksaan dan dilaksanakan karena orang mau melaksanakannya.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terdapat mata pelajaran yang sifatnya permainan dan dibedakan menjadi dua yaitu permainan bola kecil dan permainan bola besar. Untuk permainan bola kecil antara lain : tenis meja, kasti, *rounders*, *softball*, dan bulutangkis. Sedangkan permainan bola besar yaitu : sepak bola, bola basket dan bola voli.

2.9 Permainan Bola Voli Mini

Menurut Suharno (PBVSI,1995a:56) permainan bola voli mini adalah permainan yang dimainkan di atas lapangan kecil dengan empat pemain tiap-tiap tim dan mempergunakan peraturan sederhana dilapangan panjang 12 m dan lebar 5,5 m.

2.10 Hakekat Permainan Bola Voli Mini

Permainan bola voli mini adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan bola voli mini adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan minimal dua kali pantulan dan maksimal lima

kali pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan *block*), apabila kurang dari dua pantulan dinyatakan *foul* dan poin untuk lawan.

Secara garis besar permainan bola voli mini dimainkan dengan cara peraturan yang hampir sama dengan permainan bola voli yang telah ada. Bahkan permainan bola voli mini dapat dijadikan permainan anak untuk meningkatkan aktivitas dalam bermain bola.

2.10 Jenis-Jenis Permainan Bola Voli Mini

Dalam permainan bola voli mini terdapat berbagai jenis modifikasi. Bola voli mini 1-1 dimainkan di atas lapangan yang berukuran 2 x 2 m dan tinggi net 2,20-2,30 m. Bola voli mini ini dapat dipakai untuk latihan dan pertandingan kompetisi. Sedangkan bola voli mini 2-2 dimainkan di atas lapangan 3 x 4 m dengan tinggi net 2,10-2,20 m yang baik untuk latihan. Untuk bola voli mini 3-3 dimainkan di atas lapangan 12 x 4,5 m dengan tinggi net 2,10 m. Baacke (dalam PBVSI, 1995b:24-26). Suharno (dalam PBVSI, 1995a: 56-57) mengatakan bahwa permainan bola voli mini 4-4 dimainkan di atas lapangan yang berukuran 12 x 5,5 m, tinggi net adalah 2,10 m untuk putra dan 2,00 m untuk putri.

Mariyanto, Sunardi, dan Margono (1993:107) mengemukakan jenis-jenis permainan bola voli mini pada tabel berikut:

Umur	Jumlah pemain	Ukuran lapangan	Tinggi net		Bola	
			Pria	Wanita	Berat	Diameter
<10 th	2=2	4 x 4,5 m	2,10 m	2,10 m	220 gr	60 cm
10-12 th	3=3	4,5 x 6 m	2,15 m	2,10 m	220 gr	60 cm
12-14 th	6=6	9 x 9 m	1,5-2,25 m	1,0-2,15 m	270 gr	66 cm
14-16 th	6=6	9 x 9 m	2,5-2,30 m	1,5-2,20 m	270 gr	66 cm
16-18 th	6=6	9 x 9 m	3,5-2,43 m	2,0-2,24 m	270 gr	66 cm

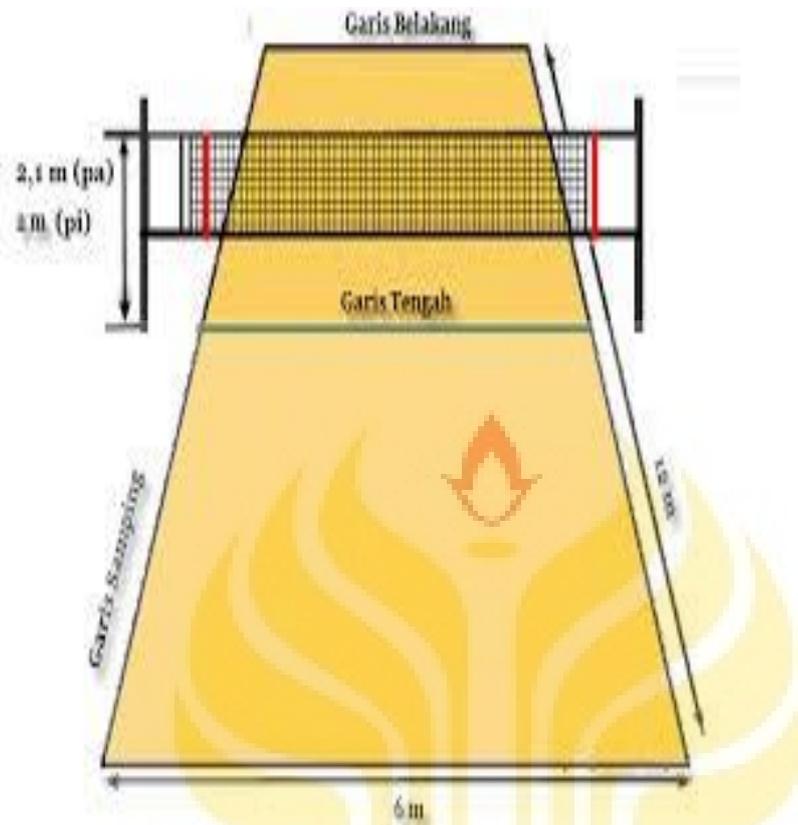
Sumber : Mariyanto, Sunardi, dan Margono (1993:107)

Permainan bola voli mini sangat bervariasi, mulai satu lawan satu sampai dengan enam lawan enam. Hal ini dikarenakan tiap-tiap daerah memiliki hak untuk mengembangkan permainan. Pengembangan permainan ini disesuaikan dengan kebutuhannya dan karakteristik anak di masing-masing daerah.

2.12 Fasilitas Dan Perlengkapan Bola Voli Mini

2.12.1 Lapangan

Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang. Untuk siswa SMP ukuran lapangan badminton yaitu (6,10 meter x 13,40 meter). Lapangan ini tidak terlalu luas dan sesuai dengan kebutuhan tenaga dalam bermain bagi siswa SMP.



2.12.2 Jaring (net) dan tiang

Jaring yang dipakai dapat berupa jaring badminton atau jaring bola voli. Tinggi tiang voli yang digunakan adalah 2 meter. Hal ini berdasar proposional tinggi rata-rata pemain bola voli 1,70 meter ditambah tinggi lengan rata-rata 60 cm menggunakan ketinggian net ukuran internasional 2,43 meter. Siswa kelas SMP umur 12 sampai 14 maka ketinggian net 2 meter.

2.12.3 Bola

Bola yang digunakan adalah bola plastik. Dan dilapisi dengan karet yang warnanya disesuaikan dengan warna bola voli sungguhan agar memberikan daya tarik tersendiri bagi para siswa dengan tujuan agar tidak menimbulkan sakit atau perih pada saat passing, serta bola

plastic tidak terlalu keras, anak-anak sangat familiar, dan sangat ekonomis karena harga murah dan tersedia di banyak tempat (warung). Bola voli mini ini memiliki ukuran garis tengah 22-24 cm dan berat 230-250 gram.



2.12.4 Angka, set dan memenangkan Pertandingan

a. Mendapatkan angka

Perhitungan angka dengan sistem *relly point*. Tim yang memenangkan setiap relly maka memperoleh point atau angka 1.

b. Memenangkan satu set

Untuk permainan boal voli mini satu set permainan selesai atau game, apabila salah satu tim mencapai angka 25 (kecuali set V). dalam kedudukan 24-25, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26-24, 27-25, dst). Dalam kedudukan set 2-2, maka set penentuan (set ke V), dimainkan hingga angka 15 dengan selisih minimal 2 (dua) angka (16-14, 18-16, dst).

c. Memenangkan satu pertandingan

Adalah satu regu yang dapat memenangkan dua set (two winning set) daerah akan selalu berbeda. Hal tersebut karena perbedaan dari karakter fisik setiap orangnya. Di Amerika dan di Indonesia berbeda, di Amerika menggunakan lapangan bulutangkis ukuran ganda sedangkan di Indonesia berukuran 12 x 5,5 m.

2.13 HIPOTESIS TINDAKAN

Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 110), hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Pada penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “ada peningkatan hasil belajar bola voli dengan penerapan voli mini call bagi siswa kelas VII SMP Emputantular Semarang.”

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus, maka penulis dapat menarik simpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut :

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa proses pembelajaran bola voli dengan penerapan mini voli call dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar selama siklus I dan siklus II. Pada siklus I mencapai KKM sebanyak 31,4% dan siklus II ketuntasan siswa sudah mencapai 82,9% dan pada siklus II rata-rata nilainya meningkat.

Melihat hal ini, pembelajaran bola voli dengan penerapan mini voli call sudah memenuhi tujuan penelitian yaitu meningkatkan hasil belajar bola voli dengan penerapan mini voli call dan hasil penelitian ini dapat digunakan dalam pembelajaran bola voli untuk meningkatkan hasil belajar gerakdasar bola voli bagi siswa kelas VII.

5.1 SARAN

Saran yang dapat disampaikan penyusun berkaitan dengan hasil penelitian, antara lain adalah :

- 1) Peningkatan pembelajaran bola voli dengan penerapan mini voli call dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran bola voli.
- 2) Penggunaan metode pembelajaran ini diharapkan sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- 3) Bagi Guru Penjas di Smp Emputantular Semarang dapat mengembangkan PAIKEM yaitu Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan dalam melaksanakan pembelajaran termasuk penggunaan sarana dan metode pembelajaran menggunakan modifikasi mini voli call.
- 4) Bagi siswa Smp Emputantular Semarang, setelah mengikuti pembelajaran bola voli dengan penerapan mini voli call diharapkan lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- 5) Bagi Smp Emputantrular Semarang, agar dapat memanfaatkan sarana dan prasarana sebagai media pembelajaran.
- 6) Bagi pembaca untuk dapat mengambil hasil yang mungkin dapat menjadi masukan dan tambahan pengetahuan dalam pemanfaatan lingkungan sebagai media pembelajaran bola voli dengan penerapan mini voli call.

Daftar Pustaka

- Abdulkadir Ateng. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Achmad Rifa'i dan Chatarina Tri Anni. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Unnes Press.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Ali Maksum. 2008. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- http://id.m.wikipedia.org/wiki/bola_voli.
- <https://spartavolleyballclub.wordpress.com/bola-voli-molten/>
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Mohammad Ali. 1987. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Offset Angkasa
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjas*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Slameto. 2012. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Utama

Trianto. 2012. *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas Teori dan Praktek*.
Jakarta: Prestasi Pustakaraya

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan
Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Litera

