



**PENGEMBANGAN *BALL HOLDER* UNTUK PEMBELAJARAN  
*SERVIS ATAS* DAN *SMASH BOLA VOLI* PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI PONCOL 02 PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata1 untuk mencapai gelar  
Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang

Oleh:

Fajar Bayu Ardiansyah

6101411045

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

**2016**

## ABSTRAK

**Ardiansyah, Fajar Bayu.** 2016. *Pengembangan Ball Holder Untuk Pembelajaran Servis Atas dan Smash Bola Voli Pada Siswa Kelas V SD Negeri Poncol 02 Pekalongan*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Andry Akhiruyanto, S. Pd., M. Pd.

**Kata Kunci :** Pengembangan, Ball Holder, servis atas dan smash, voli

Latar belakang masalah pada penelitian ini adalah adanya inovasi model pengembangan alat modifikasi pembelajaran yang menarik dan mampu untuk menunjang teknik bola voli, salah satunya melalui pengembangan *ball holder*. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengembangan *ball holder* untuk pembelajaran *servis atas* dan *smash* bola voli di SD Negeri poncol 02 Pekalongan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk Pengembangan *Ball Holder* Untuk Pembelajaran *Servis Atas* dan *Smash* Bola Voli Pada Siswa Kelas V SD Negeri Poncol 02 Pekalongan.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk yaitu (1) potensi dan analisis kebutuhan, (2) pengumpulan data awal, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) uji coba skala kecil (15 siswa), (6) revisi produk, (7) uji coba skala besar (33 siswa), (8) desain revisi produk. Pengelolaan data dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli, kuesioner bagi siswa.

Berdasarkan hasil penelitian uji coba skala kecil didapat presentase dari evaluasi ahli penjas sebesar 78%, dari evaluasi ahli pembelajaran satu sebesar 86% dan dari evaluasi ahli pembelajaran ke dua sebesar 82%. Rata-rata dari penelitian uji coba skala kecil di dapat 82% (baik). Hasil penelitian uji coba skala besar didapat presentase dari evaluasi ahli penjas sebesar 86%, dari evaluasi ahli pembelajaran satu sebesar 92% dan dari evaluasi ahli pembelajaran ke dua sebesar 88%. Rata-rata dari penelitian uji coba skala besar di dapat 88% (baik). Hasil dari penilaian uji coba skala kecil dan dari uji coba skala besar memiliki peningkatan dengan selisih 6,6%. Dari hasil penelitian uji coba skala kecil rata-rata kuesioner siswa didapat presentase sebesar 88,5% (baik). Sedangkan hasil penelitian uji coba skala besar rata-rata kuesioner siswa didapat presentase sebesar 92% (sangat baik). Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka alat *ball Holder* ini telah memenuhi kriteria baik.

Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa Pengembangan Alat *Ball Holder* dinyatakan layak untuk Pembelajaran *Servis Atas* dan *Smash* Bola Voli Pada Siswa Kelas V SD Negeri Poncol 02 Pekalongan. Saran dari peneliti yaitu: (1) bagi guru dapat melaksanakan dan mempraktikkan pembelajaran menggunakan *ball holder* pada saat proses pembelajaran bola voli; (2) bagi siswa sebagai inovasi pembelajaran bola voli agar teknik dasar bola voli dapat meningkat.

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

**Pengembangan *Ball Holder* Untuk Pembelajaran *Servis Atas* dan *Smash Bola Voli* Pada Siswa Kelas V SD Negeri Poncol 02 Pekalongan.**

Disusun oleh:

Nama : Fajar Bayu Ardiansyah

NIM : 6101411045

Jurusan/Prodi : PJKR/PJKR

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dilanjutkan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Semarang, .....2016

Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR



Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.

NIP. 196109031988031002

11/1/2016

Menyetujui,

Pembimbing

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

NIP. 19810129 200312 1 001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Fajar Bayu Ardiansyah

NIM : 6101411045

Prodi : PJKR

Fakultas : FIK

Judul Skripsi : **Pengembangan *Ball Holder* Untuk Pembelajaran *Servis Atas* dan *Smash Bola Voli* Pada Siswa Kelas V SD Negeri Poncol 02 Pekalongan**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya 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 diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

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

Semarang, ..... 2016

Yang Menyatakan



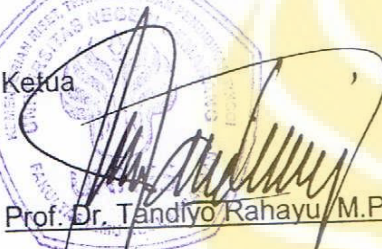
Fajar Bayu Ardiansyah

NIM. 6101411045



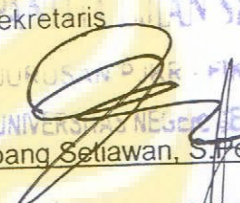
## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Fajar Bayu Ardiansyah, NIM 6101411045, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pengembangan *Ball Holder* Untuk Pembelajaran *Servis Atas* dan *Smash Bola Voli* Pada Siswa Kelas V SD Negeri Poncol 02 Pekalongan dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari senin, tanggal 18 Januari 2016

  
Ketua  
Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

Panitia Ujian,

Sekretaris

  
Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197508252008121001

Dewan Penguji :

1. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd  
NIP. 1960042918611001

(Penguji I)

2. Dr. H. Sulaiman, M.Pd  
NIP. 196206121989011001

(Penguji II)

3. Andry Akhiruyanto, S. Pd., M. Pd  
NIP. 19810129 200312 1 001

(Penguji III)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

- (1) Seorang manusia akan menjadi semakin kuat seiring halangan dan ombak yang menerpa menghadangnya (Roronoa Zorro)
- (2) Kalau aku menyerah, hanya penyesalan yang ada (Monkey D. Luffy)



### SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN :

1. Kedua orang tua, Bapak H. Nur Santoso,SH dan Ibu Hj. Nanik Istyowati.
2. Kakak-kakakku Soni G, Hera W, Asri D F, Faris K N dan Nanik Rahmawati yang selalu memberi semangat.
3. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabatku, terima kasih atas segala do'a dan dukungannya.
4. Teman-teman PJKR angkatan Tahun 2011.
5. Almamater Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan *Ball Holder* Untuk Pembelajaran *Servis Atas* dan *Smash Bola Voli* Pada Siswa Kelas V SD Negeri Poncol 02 Pekalongan” dengan baik. Segala kekurangan dan keterbatasan sangat penulis sadari dalam penulisan skripsi ini. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan rendah hati penulis mengucapkan terima kasih 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 peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan PJKR, FIK UNNES, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Andry Akhiruyanto, S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritik, dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd, selaku dosen ahli penjas yang telah banyak memberikan petunjuk, kritik, serta saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SD Negeri Poncol 02 Pekalongan yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Sekolah tersebut.
7. Faris Khairul Navalia S.Pd selaku ahli Pembelajaran SD Negeri Poncol 02 Pekalongan yang telah turut membantu demi kelancaran penelitian ini.
8. Bapak dan Ibu Guru Sekolah SD Negeri Poncol 02 Pekalongan yang mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Siswa siswi kelas V SD Negeri Poncol 02 Pekalongan yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
10. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIKUNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Teman-teman PJKR angkatan 2011 yang telah banyak membantu serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas bantuan bapak/ibu/saudara dengan pahala yang berlipat ganda.

Penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, 18 Januari 2016

Penulis

Fajar Bayu Ardiansyah

NIM. 6101411045





## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1. 1 Latar Belakang Masalah.....	1
1. 2 Rumusan Masalah .....	4
1. 3 Tujuan Pengembangan.....	5
1. 4 Manfaat Pengembangan.....	5
1. 5 Spesifikasi Produk.....	6
1. 6 Pentingnya Pengembangan .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	8
2.1.1 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan .....	8
2.1.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ...	9
2.1.1.2 Fungsi Pendidikan.....	9
2.1.2 Pembelajaran.....	10
2.1.3 Belajar Gerak .....	12
2.1.3.1 Belajar Gerak Dalam Pendidkan Jasmani .....	12
2.1.4 Karakteristik SD .....	13
2.1.5 Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	17
2.1.5.1 Pengertian Modifikasi.....	17
2.1.5.2 Tujuan Modifikasi .....	17
2.1.5.3 Modifikasi Lingkungan Pembelajaran.....	18
2.1.6 Pengembangan Sarana dan Prasarana Disekolah.....	19
2.1.6.1 Prasarana Pendidikan Jasmani.....	19
2.1.6.2 Sarana Pendidikan Jasmani.....	19

2.1.7	Media .....	20
2.1.7.1	Pengertian Media .....	20
2.1.7.2	Fungsi Media .....	21
2.1.7.3	Media Pembelajaran Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	21
2.1.8	Bola Voli.....	21
2.1.8.1	Teknik Dasar Bola Voli .....	21
2.1.8.2	Teknik Dasar Pembelajaran <i>Servis</i> dan <i>smash</i> .....	32
2.1.8.3	Fasilitas dan Alat Permainan Bola Voli.....	33
2.2	Kerangka Berfikir.....	34

### BAB III METODE PENGEMBANGAN

3.1	Model Pengembangan .....	36
3.2	Prosedur Pengembangan .....	37
3.2.1	Analisis Kebutuhan .....	38
3.2.2	Pembuatan Produk Awal.....	39
3.2.3	Evaluasi Ahli .....	39
3.2.4	Uji Coba Kelompok Kecil.....	39
3.2.5	Revisi Produk Pertama.....	40
3.2.6	Uji Coba Kelompok Besar .....	40
3.2.7	Revisi Produk Akhir .....	40
3.2.8	Produk Akhir .....	40
3.3	Uji Coba Produk .....	40
3.3.1	Desain Uji Coba Produk .....	41
3.3.1.1	Evaluasi Ahli .....	41
3.3.1.2	Uji Coba Kelompok Kecil.....	41
3.3.1.3	Revisi Produk Pertama.....	41
3.3.1.4	Uji Coba Kelompok Besar .....	41
3.3.2	Subjek Uji Coba .....	41
3.4	Rencana Produk .....	42
3.4.1	<i>Ball Holder</i> .....	42
3.4.1.1	Pengertian <i>Ball Holder</i> .....	42
3.4.1.2	Alat dan Bahan yang di Gunakan.....	42
3.4.1.3	Proses Pembuatan.....	43
3.4.1.4	Pembelajaran dengan <i>Ball Holder</i> .....	44
3.5	Jenis Data .....	47
3.6	Instrumen Pengumpulan Data.....	47
3.7	Analisis Data .....	50

### BAB IV HASIL PENGEMBANGAN

4.1	Penyajian Data UjiCoba Skala Kecil.....	52
4.1.1	Data Analisis Kebutuhan .....	52
4.1.2	Pembuatan Produk Awal.....	53
4.1.2.1	<i>Ball Holder</i> .....	53
4.1.2.2	Alat dan Bahan yang di Gunakan .....	53
4.1.2.3	Proses Pembuatan.....	53
4.1.2.4	Pembelajaran dengan <i>Ball Holder</i> .....	55
4.1.3	Validasi Ahli .....	58
4.1.3.1	Validasi Draf Prodak Awal.....	58

4.1.3.2	Deskripsi Data Validasi Ahli.....	59
4.2	Hasil Analisis Data pada Uji Coba Skala Kecil .....	60
4.2.1	Data Hasil Uji Coba pada Lembar Evaluasi Skala Keci ...	60
4.2.2	Data Hasil Uji Coba Skala Kecil pada Kuesioner Siswa ..	62
4.2.3	Deskripsi Hasil Analisis Data pada Uji Coba Skala Kecil .	64
4.2.3.1	Deskripsi Hasil Analisis pada Lembar Evaluasi Ahli .....	64
4.2.3.2	Deskripsi Hasil Analisis Pada Kuesioner Siswa.....	66
4.3	Revisi Produk Pertama.....	67
4.4	Penyajian Data UjiCoba Skala Besar .....	68
4.4.1	Data Hasil Uji Coba pada Lembar Evaluasi skala Besar .	69
4.4.2	Data Hasil Uji Coba Skala Besar pada Kuesioner Siswa	71
4.4.3	Deskripsi Hasil Analisis Data pada Uji Coba Skala besar	73
4.4.3.1	Deskripsi Hasil Analisis pada Lembar Evaluasi Ahli .....	73
4.4.3.2	Deskripsi Hasil Analisis Pada Kuesioner Siswa .....	74
4.5	Revisi Prodak Akhir .....	76
4.6	Prototipe Prodak Akhir .....	77
4.6.1	Alat dan Bahan yang di Gunakan .....	77
4.6.2	Proses Pembuatan.....	77
4.6.3	Pembelajaran dengan <i>Ball Holder</i> .....	80
4.6.4	Keefektifan <i>Ball holder</i> .....	82
4.6.3	Keunggulan Produk.....	83
4.6.4	Kelemahan Produk.....	84

## **BAB V KAJIAN DAN SARAN**

5.1	Kajian Prototipe Produk.....	85
5.2	Saran .....	86

DAFTAR PUSTAKA.....	87
---------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	88
-------------------------	----



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Ahli .....	48
3.2 Skor Jawaban Kuesioner “ya” atau “tidak” .....	49
3.3 Faktor, Indikator, Pencapaian, dan Jumlah Soal Untuk Siswa .....	49
3.4 Klasifikasi Persentase.....	51
4.1 Hasil Lembar Evaluasi Ahli Uji Coba Skala Kecil .....	61
4.2 Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Skala Kecil.....	61
4.3 Komentar dan Saran Umum .....	62
4.4 Kuesioner siswa .....	63
4.5 Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Skala Kecil .....	64
4.6 Hasil Lembar Evaluasi Ahli Uji Coba Skala Besar.....	69
4.7 Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Skala Besar .....	70
4.8 Komentar dan Saran Umum .....	70
4.9 Kuesioner Siswa Pada Uji Coba Skala Besar .....	71
4.10 Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Skala Besar .....	73



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Servis Bawah.....	23
2.2 Servis Atas .....	23
2.3 Pasing Bawah.....	25
2.4 Pasing Atas.....	25
2.5 Samsh .....	30
2.6 Block.....	32
2.7 Lapangan Bola Voli.....	33
2.8 Bola Voli .....	34
3.1 Prosedur Pengembangan <i>Ball Holder</i> .....	38
3.2 Batang Besi .....	43
3.3 Batang besi yang sudah dilas .....	43
3.4 Ring dan centong.....	43
3.5 Alat <i>Ball Holder</i> .....	44
3.6 Bola Voli .....	44
3.7 Alat <i>Ball Holder</i> .....	44
3.8 Lapangan Voli .....	45
3.9 Net.....	45
3.10 Pembelajaran Dengan Alat .....	46
3.11 Pembelajaran Dengan Alat .....	46
4.1 Batang Besi .....	54
4.2 Batang Besi yang sudah dilas .....	54
4.3 Ring dan Centong .....	54
4.4 Alat <i>Ball Holder</i> .....	55
4.5 Bola Voli .....	55
4.6 Alat <i>Ball Holder</i> .....	55
4.7 Lapangan Voli .....	56
4.8 Net.....	56
4.9 Pembelajaran Dengan Alat .....	57
4.10 Pembelajaran Dengan Alat.....	58
4.11 Grafik Hasil Kuesioner Siswa Uji Coba Skala Kecil.....	64
4.12 Tampilan Hasil revisi produk pertama.....	68
4.13 Grafik Hasil Kuesioner Siswa Uji Coba Skala Besar .....	72
4.14 Tampilan revisi produk akhir .....	76
4.15 Kerangka besi.....	78
4.16 Batang Besi yang sudah dilas .....	78
4.17 Karet dan Selang air .....	78
4.18 Ring dan penjepit.....	79
4.19 Alat <i>Ball Holder</i> .....	79
4.20 Alat <i>ball holder</i> dengan keset karet .....	79
4.21 Bola Voli .....	80
4.22 Alat <i>Ball Holder</i> .....	80
4.23 Lapangan Voli.....	80
4.24 Net.....	81
4.25 Pembelajaran Dengan Alat .....	81
4.26 Pembelajaran Dengan Alat .....	82

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Judul dan Topik .....	87
2. Surat Keterangan Dosen Pembimbing .....	88
3. Surat Bukti Observasi Skripsi .....	89
4. Surat Ijin Penelitian .....	90
5. Surat Bukti Sudah Melakukan Penelitian .....	91
6. Lembar Evaluasi Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran .....	92
7. Lembar Kuesioner Siswa .....	96
8. Daftar Siswa Skala Kecil .....	98
9. Hasil Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Uji Skala Kecil .....	99
10. Jawaban Pengisian Kuesioner Siswa Skala Kecil .....	112
11. Hasil Rekapitulasi kuesioner Siswa Skala Kecil .....	113
12. Analisis Data Skala Kecil .....	114
13. Daftar Siswa Skala Besar .....	115
14. Hasil Pengisian Kuesioner Ahli Skala Besar .....	117
15. Jawaban Kuesioner Siswa Skala Besar .....	131
16. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa .....	133
17. Analisis Data Uji Coba Skala Besar .....	135
18. Wawancara Responden (Guru Penjasorkes) .....	136
19. Dokumentasi .....	137





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia, seperti yang tertulis dalam tujuan pendidikan nasional Indonesia. Pasal 3 UU RI No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam Wahyudin, dkk (2011: 2.9) menyebutkan: Tujuan pendidikan nasional adalah untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pengembangan potensi diri melalui pendidikan di Indonesia dapat ditempuh melalui pendidikan formal. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang. Jenjang pendidikan sekolah terdiri dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Ihsan (2011: 22) mengungkapkan bahwa pendidikan dasar adalah pendidikan yang memberikan pengetahuan dan keterampilan, menumbuhkan sikap dasar yang diperlukan dalam masyarakat, serta mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti pendidikan menengah.

Dalam pelaksanaannya, pendidikan di Indonesia harus dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan demi tercapainya tujuan pendidikan nasional. Sejalan dengan hal tersebut, perubahan kurikulum juga kerap terjadi pada dunia pendidikan dasar. Setelah menggunakan kurikulum 2013 selama dua tahun, pada bulan januari 2015 kurikulum yang digunakan

Indonesia berubah ke kurikulum sebelumnya yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) atau yang biasa dikenal dengan sebutan kurikulum 2006. Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam KTSP yaitu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan keseluruhan komponen yang ada dalam diri manusia berupa aktifitas fisik, perkembangan psikis, keterampilan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, (sikap-mental-emosional-sportifitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Oleh karena itu, diperlukan pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan yang optimal.

Pembelajaran yang optimal dipengaruhi oleh komponen-komponen pendidikan. Komponen pendidikan merupakan bagian dari suatu sistem pendidikan yang akan menentukan berhasil atau tidaknya suatu proses pendidikan. Komponen pendidikan saling terkait secara terpadu dan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional. Jika seluruh komponen pendidikan dapat terpenuhi dan dilaksanakan dengan optimal, maka tujuan pendidikan nasional akan tercapai.

Salah satu komponen pendidikan yang harus dioptimalkan fungsinya yaitu guru. Oleh karena itu, performansi guru dalam proses pembelajaran harus dilaksanakan dengan baik. Kaitannya dengan performansi guru yaitu meliputi kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial dan profesional guru. Performansi atau kinerja seorang guru akan terlihat pada saat guru membuat rencana

pelaksanaan pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran di dalam kelas dan melakukan modifikasi pembelajaran.

Modifikasi pembelajaran penjasorkes sangat penting untuk diketahui oleh para guru penjasorkes dan penyelenggara program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani yaitu "*developmentally appropriate practice*" (DAP), artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi siswa, dan dapat mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan siswa yang diajar (Samsudin, 2008:71).

Salah satu materi pelajaran yang tepat untuk dimodifikasi adalah pembelajaran bola voli. Dalam Latihan *servis* atas dan *smash* bola voli guru SD Negeri Poncol 02 Pekalongan menggunakan metode latihan memukul bola dengan menggunakan target tembok, siswa melakukan lari disertai *sprint*, siswa melakukan *squad trust* untuk melatih kelincahan gerak, siswa melakukan *foot work* agar langkah-langkah siswa tepat untuk melakukan *smash*. Sedangkan latihan *servis* yang biasa dilakukan adalah siswa melakukan lempar bola ke teman, melakukan *servis* dari daerah serang sampai garis untuk melakukan *servis*, siswa memukul bola dengan menggunakan target tembok, siswa melakukan *pust up* untuk melatih kekuatan otot tangan.

Meski telah melakukan latihan dasar tersebut, berdasarkan pengamatan penulis dan hasil wawancara dengan guru SD Negeri Poncol 02 Pekalongan, SD Negeri Panjang Wetan 01 Pekalongan, dan SD Negeri Panjang Wetan 02 Pekalongan masih terdapat kendala yang terjadi pada pembelajaran bola voli siswa kelas V Tahun 2015. Sekitar 19 Siswa dari 33 siswa kelas V di SD Negeri Poncol 02, 24 siswa dari 35 siswa kelas V SD Negeri Panjang Wetan 02

Pekalongan, 20 siswa dari 30 siswa kelas V SD Negeri Panjang Wetan 01 Pekalongan. Sekitar  $\leq 60\%$  Siswa dari 3 Sekolah Dasar kurang mampu menguasai gerak dasar *servis* atas dan *smash* bola voli. Dalam mempelajari *servis* atas dan *smash* diperlukan *impact* bola yang tepat dan umpan bola yang stabil, sehingga mampu mempermudah siswa dalam melakukan *servis* atas dan *smash*, tetapi, faktanya perkenaan bola saat melakukan *servis* atas *impact*nya tidak tepat dan umpan balik yang dikembalikan oleh teman cenderung tidak stabil, karena itulah diperlukan suatu modifikasi alat yang dapat mempermudah siswa dalam melakukan *servis* atas dan *smash*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan suatu pengembangan alat pembelajaran di SD Negeri Poncool 02. Salah satunya yaitu dengan melakukan modifikasi alat pada permainan bola voli dengan menggunakan bantuan alat *ball holder*. Melalui modifikasi ini diharapkan mampu mengatasi beberapa hambatan dan permasalahan yang terjadi sehingga pembelajaran dapat berlangsung secara efektif dan siswa merasa antusias. Alasan penulis menggunakan media ini karena selain efektif untuk digunakan, bahan yang diperlukan untuk membuat *ball holder* pun mudah didapatkan dengan harga terjangkau.

Berdasarkan latar belakang yang diutarakan, maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengembangan *Ball Holder* untuk Pembelajaran *Servis* Atas dan *Smash* Bola Voli Pada Siswa Kelas V SD Negeri Poncol 02 Pekalongan”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, rumusan masalah dalam penelitian pengembangan ini adalah bagaimana efektifitas

pengembangan alat *ball holder* untuk pembelajaran *servis* atas dan *smash* bola voli pada siswa kelas V SD Negeri Poncol 02 Kota Pekalongan?

### 1.3 Tujuan Pengembangan

Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk pengembangan *ball holder* dalam pembelajaran *servis* atas dan *smash* bola voli pada siswa kelas V SD Negeri Poncol 02 Kota Pekalongan.

### 1.4 Manfaat Pengembangan

Setiap hasil penelitian diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat dari penelitian pengembangan ini antara lain sebagai berikut :

#### A. Bagi peneliti

- 1) Sebagai model dalam menyusun skripsi untuk memperoleh gelar kesarjanaan bidang studi pendidikan jasmani, dan rekreasi, S1 (PJKR).
- 2) Sebagai bekal pengalaman dalam mengembangkan model pembelajaran penjasorkes.
- 3) Sebagai bahan pertimbangan dalam mengajar bidang studi penjasorkes.

#### B. Bagi Guru Penjas

- 1) Sebagai sumber bahan yang beraneka ragam bagi guru, yang memungkinkan memodifikasi bahan lama menjadi versi yang lebih baru.
- 2) Sebagai dorongan dan motivasi kepada guru penjas untuk menciptakan inovasi dan variasi pengajaran dengan cara memodifikasi salah satu cabang olahraga ke dalam pembelajaran, sehingga anak tidak merasa cepat bosan, serta lebih aktif bergerak.

#### C. Bagi Siswa

- 1) Dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar *servis* atas dan *smash* olahraga bola voli.

- 2) Meningkatkan tanggung jawab, disiplin, teknik dasar bola voli, dan dapat meningkatkan gerak tubuh siswa.
- 3) Adanya variasi model pembelajaran, siswa menjadi lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Karena siswa dapat belajar sambil bermain.

#### D. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai salah satu model pengembangan pembelajaran penjasorkes dalam mengatasi ke terbatasan sarana dan prasarana di sekolah.

#### E. Bagi Lembaga (PJKR FIK UNNES)

- 1) Sebagai bahan informasi kepada mahasiswa tentang pengembangan model pembelajaran bola voli pada siswa Sekolah Dasar.
- 2) Sebagai bahan dokumentasi penelitian di lingkungan UNNES Semarang.

### 1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini berupa alat *ball holder* untuk pembelajaran *servis* atas dan *smash* bola voli pada siswa kelas V SDN Poncol 02 Pekalongan. *Ball Holder* merupakan alat untuk pembelajaran *servis* atas dan *smash* sarana ini dibuat berdasarkan kebutuhan guru dan siswa SD N Poncol 02 Pekalongan dalam proses pembelajaran penjasorkes di sekolah.

*Ball Holder* ini memiliki ukuran tinggi maksimal 2.10 meter, tinggi minimal 1 meter dan lebar maksimal 3 meter, minimal 2 meter, dibuat sederhana dan dibuat dengan kerangka besi agar kuat. Melalui alat *ball holder* ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang ada dalam proses pembelajaran bola voli, khususnya *servis* atas dan *smash*.



Melalui *ball holder* ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang ada dalam proses pembelajaran *servis* atas dan *smash* bola voli sehingga dapat meningkatkan aktifitas dan hasil belajar siswa.

### **1.6 Pentingnya Pengembangan**

Pengembangan pembelajaran melalui *ball holder* sangat penting dilakukan, karena efektif dalam membantu siswa mempelajari gerak dasar teknik *servis* atas dan *smash* pada pembelajaran bola voli. Berdasarkan wawancara dan observasi yang penulis lakukan di SD Negeri Poncol 02 ternyata pembelajaran bola voli di sekolah siswa jarang diberi latihan *servis* atas, siswa sering di beri latihan *servis* bawah, akibatnya siswa kurang menguasai teknik *servis* atas. Selain itu, pembelajaran masih bersifat monoton atau belum menggunakan pendekatan dengan modifikasi pembelajaran di SD Negeri Poncol 02 Pekalongan sehingga mempengaruhi rendahnya minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran bola voli.

Berdasarkan hal tersebut, untuk mengatasi permasalahan yang muncul dalam pembelajaran bola voli di SD Negeri Poncol 02 Pekalongan dapat menggunakan modifikasi alat berupa *ball holder*. Melalui pengembangan tersebut diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa, meningkatkan kemampuan gerak dasar *servis* atas dan *smash* serta meningkatkan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

Kajian pustaka dalam penelitian ini adalah sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk pemecahan permasalahan, pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat para pakar dan ahli, diantaranya adalah :

##### **2.1.1 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan**

Menurut Bucher dalam Sugiyanto (2008:7.37) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari proses pendidikan secara total, yang bertujuan untuk mengembangkan warga negara menjadi segar fisik, mental, emosional, dan sosial melalui aktivitas fisik.

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

Samsudin (2008:2-3) juga menegaskan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, secara umum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan keseluruhan komponen yang ada

dalam diri manusia. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dilakukan sebagai upaya untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diterapkan di sekolah ini, pemerintah berharap tujuan pendidikan untuk menjadikan warga Indonesia menjadi manusia yang seutuhnya dapat terwujud.

#### **2.1.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Sesuai dengan pengertian pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan individu melalui aspek kognitif, psikomotorik, afektif dan fisik.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani yang dikemukakan Suherman (2000:23) diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

- 1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seorang (*physical fitness*).
- 2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna.
- 3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang penjas ke dalam lingkungannya.
- 4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

#### **2.1.1.2 Fungsi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Reuben B. Frost dalam Sugiyanto (2008:7.37) mengemukakan secara rinci mengenai fungsi pendidikan jasmani, yaitu sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan gerak dan pengetahuan tentang bagaimana dan mengapa seorang bergerak, serta pengetahuan tentang cara-cara gerakan dapat dikoordinasi.
- 2) Untuk belajar mengatasi pola-pola gerak keterampilan secara efektif melalui latihan, pertandingan, tari, dan renang.
- 3) Memperkaya pengertian tentang konsep ruang, waktu, dan gaya dalam hubungannya dengan gerakan tubuh.
- 4) Mengekspresikan pola-pola perilaku personal dan hubungan interpersonal yang baik di dalam pertandingan dan tari.
- 5) Meningkatkan kondisi jantung, paru-paru, otot, sistem organ tubuh lainnya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan dalam keadaan darurat.
- 6) Memperoleh manfaat serta bisa menghargai kondisi fisik dan bentuk tubuh yang baik, serta kondisi perasaan yang selaras.
- 7) Mengembangkan minat atau keinginan berpartisipasi dalam olahraga sepanjang hidup.

### **2.1.2 Pembelajaran**

Menurut Briggs dalam Ahmad Rifa'i dan Catharina Tri Anni (2010:191) pembelajaran adalah seperangkat peristiwa (*event*) yang mempengaruhi peserta didik sedemikian rupa sehingga peserta didik itu memperoleh kemudahan.

Seperangkat peristiwa itu membangun suatu pembelajaran yang bersifat internal dan eksternal. Menurut Gagne dalam Ahmad Rifa'i dan Catharina Tri Anni (2010:192) juga menyatakan bahwa pembelajaran merupakan serangkaian peristiwa eksternal peserta didik yang dirancang untuk mendukung proses hasil belajar.

Proses pembelajaran merupakan proses komunikasi antara peserta didik dengan pendidik, maupun antar peserta didik. Dalam proses komunikasi dapat dilakukan secara lisan (verbal) maupun nonverbal, seperti penggunaan media agar pembelajaran dapat berlangsung. Komunikasi verbal maupun nonverbal dapat membantu atau memberikan kemudahan dalam proses pembelajaran, sehingga ilmu yang diberikan bisa diterima dengan baik.

Pelaksanaan proses pembelajaran melibatkan beberapa komponen agar berjalan sesuai yang diharapkan. Menurut Ahmad Rifa'i dan Catharina Tri Anni (2010:194) Pembelajaran ditinjau dari pendekatan sistem, maka dalam prosesnya melibatkan berbagai komponen. Komponen-komponen tersebut adalah:

- 1) Tujuan
- 2) Subyek belajar
- 3) Materi pelajaran
- 4) Strategi pembelajaran
- 5) Media pembelajaran
- 6) Penunjang

Seluruh komponen dalam pembelajaran ini merupakan sebagai suatu sistem. Komponen-komponen ini harus terkait satu sama lain dan saling mempengaruhi, dan memiliki tujuan yang sama. Jadi, untuk menciptakan pembelajaran agar sesuai yang diharapkan, maka perlu dipersiapkan dengan baik komponen-komponen yang ada sebelum melaksanakan proses pembelajaran.

### **2.1.3 Belajar Gerak**

Belajar gerak merupakan sebagian dari belajar. Belajar meliputi aktivitas emosi, perasaan, dan aktivitas gerak fisik. Belajar yang menekankan pada aktivitas gerak tubuh inilah yang disebut belajar gerak.

Definisi belajar gerak yang dikemukakan oleh John N. Drowtzky dalam Sugiyanto (2008:7.37) belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh.

Seseorang perlu belajar gerak untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Setiap hari seseorang melakukan gerak-gerak tertentu dalam beraktivitas. Apabila seseorang banyak belajar gerak maka diharapkan dalam melakukan aktivitasnya tidak ada terganggu. Sedangkan seseorang yang tidak belajar gerak maka otot-otot bagian tubuh tidak berfungsi dengan maksimal. Sehingga dalam melakukan aktivitas-aktivitas tertentu akan terganggu.

#### **2.1.3.1 Belajar Gerak dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Belajar gerak mempunyai peranan penting di dalam pendidikan jasmani. Menurut Sugiyanto (2008:7.39) belajar gerak dalam pendidikan jasmani yang melibatkan domain psikomotor, yaitu dalam upaya mencapai tujuan:

- 1) Mengembangkan keterampilan gerak tubuh
- 2) Menguasai pola-pola gerak keterampilan olahraga
- 3) Mengekspresikan pola-pola perilaku personal dan interpersonal yang baik dalam pertandingan dan tari.

Belajar gerak dapat menunjang aktivitas sehari-hari. Salah satunya yaitu dalam pendidikan jasmani di Sekolah. Materi yang ada dalam pendidikan



jasmani banyak dari cabang-cabang olahraga. Sehingga belajar gerak ini sebagai penunjang untuk membantu seseorang dalam melakukan keterampilan-keterampilan olahraga dan gerak tubuh lainnya.

#### **2.1.4 Karakteristik Siswa SD**

Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa usia yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupan seseorang. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

Karakteristik perkembangan anak pada kelas satu, dua, dan Tiga SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Mereka telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat mengendarai sepeda roda dua, dapat menangkap bola dan telah berkembang koordinasi tangan dan mata untuk memegang pensil maupun memegang gunting. Selain itu, perkembangan sosial anak yang berada pada usia kelas awal SD antara lain mereka telah dapat menunjukkan keakuannya tentang jenis kelaminnya, telah mulai berkompetisi dengan teman sebaya, mempunyai sahabat, telah mampu berbagi, dan mandiri.

Perkembangan emosi anak usia 6-8 tahun antara lain anak telah dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, telah dapat mengontrol emosi, sudah mampu berpisah dengan orang tua dan mulai belajar tentang benar atau salah. Untuk perkembangan dan kecerdasannya anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dan melakukan seriasi, mengelompokkan objek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata,

senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman ruang dan waktu (Samsudin, 2008:46).

Pemahaman peserta didik yang berkaitan dengan aspek kejiwaan merupakan salah satu kunci keberhasilan pendidikan. Sebagai implikasinya pendidik tidak mungkin memberi perlakuan sama kepada setiap peserta didik, sekalipun mereka mungkin memiliki beberapa kesamaan. Oleh karena anak SD memiliki keunikan masing-masing sebagai individu yang khas dan sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan, untuk mentotalitaskan potensi yang dimilikinya maka pendidik memerlukan adanya pemahaman karakter peserta didik khususnya anak usia SD. Dalam memahami karakteristik tersebut, pendidik harus mengerti beberapa aspek antara lain:

1. Perkembangan

Perkembangan merupakan proses perubahan pada manusia baik secara fisik maupun mental, sejak berada dalam kandungan sampai manusia meninggal dan ini terjadi dikarenakan manusia mengalami kematangan dan proses belajar dari waktu ke waktu. Perkembangan sangat ditentukan oleh faktor lingkungan dimana manusia itu tumbuh dan belajar.

2. Kematangan

Kematangan adalah perubahan yang terjadi pada individu dikarenakan adanya pertumbuhan fisik dan biologis, seperti anak yang beranjak dewasa akan mengalami perubahan fisik dan mentalnya

3. Pertumbuhan

Pertumbuhan terutama terjadi karena pengaruh faktor internal sebagai akibat kematangan dan proses pendewasaan. Sebagai contoh dorongan untuk

berbicara karena kematangan organ bicara, sedangkan penggunaan bahasa tergantung pada lingkungan sebagai akibat dari perkembangan.

#### 4. Belajar

Sebuah proses yang berkesinambungan dari sebuah pengalaman yang membuat individu berubah dari tidak tahu menjadi tahu (kognitif), dari tidak mau menjadi mau (afektif), dan dari tidak bisa menjadi bias (psikomotorik). Proses kematangan dan belajar akan mempengaruhi kesiapan belajar pada seseorang, misalnya seseorang yang proses kematangan dan belajarnya baik akan memiliki kesiapan belajar yang jauh lebih baik dengan seseorang yang memiliki dan belajar yang buruk.

[http://echananaey.blogspot.com/2012/11/memahami-karakteristik-anak-usia-sd\\_8067.html](http://echananaey.blogspot.com/2012/11/memahami-karakteristik-anak-usia-sd_8067.html)

Pada dasarnya keempat aspek tersebut memiliki keterkaitan satu sama lain, dimana perkembangan merupakan proses perubahan pada manusia baik secara fisik maupun mental, kematangan merupakan perubahan yang terjadi pada individu karena adanya pertumbuhan fisik dan biologis, sedangkan pertumbuhan terjadi akibat kematangan dan proses pendewasaan sebagai hasil belajar. Keempat aspek inilah yang sangat berpengaruh dalam proses pembentukan karakter seseorang termasuk anak usia SD.

Karakteristik anak usia siswa SD merupakan semua watak yang nyata dan timbul dalam suatu tindakan siswa dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga dengan demikian karena watak dan perbuatan manusia yang tidak akan lepas dari kodrat, dan sifat, serta bentuknya yang berbeda-beda, maka bentuk dan karakter siswa menjadi berbeda sesuai dengan keadaan pribadinya. Pemahaman karakter pada anak usia SD sangat penting karena dapat

mempermudah terjadinya proses belajar mengajar. Seorang anak memiliki bentuk dan karakter yang berbeda-beda pada setiap masa kelasnya. Adapun bentuk dan karakter anak usia SD masa kelas-kelas rendah, rentang usia 5 sampai 9 tahun adalah:

1. Imajinatif serta menyenangi suara dan gerak ritmis.
2. Menyenangi pergaulan aktifitas dan berkompetitif, rasa ingin tahunya besar.
3. Selalu memikirkan sesuatu yang dibutuhkan dan menyenangi aktivitas kelompok.
4. Meningkatnya minat pada permainan yang terorganisasi.
5. Cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temannya dan senang menirukan idola.
6. Mudah gembira dan sedih, selalu menginginkan persetujuan orang dewasa tentang apa yang diperbuat.

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun atau masa kelas tinggi sekolah dasar:

1. Menyenangi permainan aktif.
2. Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan organisasi meningkat.
3. Rasa kebanggaan dan ketrampilan yang dikuasai tinggi.
4. Mencari perhatian orang dewasa.
5. Pemujaan kepahlawanan tinggi.
6. Mudah gembira kondisi emosionalnya tidak stabil.
7. Mulai memahami arti waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

([http://echananaey.blogspot.com/2012/11/memahami-karakteristik-anak-usia-sd\\_8067.html](http://echananaey.blogspot.com/2012/11/memahami-karakteristik-anak-usia-sd_8067.html))

Dengan demikian guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Selain itu guru di haruskan memiliki kemampuan khusus untuk bisa mengiringi, memahami, dan membimbing karakter anak usia SD agar bias tetap terkontrol dan terarah ke hal positif sesuai tujuan pembelajaran yang dilakukan.

## **2.1.5 Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

### **2.1.5.1 Pengertian Modifikasi**

Menurut Samsudin (2008:58) esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunnya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Proses pembelajaran sangat memerlukan suatu modifikasi-modifikasi. Modifikasi bisa dilakukan dari beberapa komponen yang terlibat pembelajaran. Siswa akan merasa bosan apabila penyampaian materi berjalan monoton dalam setiap pertemuan. Untuk mengatasi hal tersebut, guru harus kreatif dan inovatif dalam memodifikasi.

### **2.1.5.2 Tujuan Modifikasi**

Menurut Lutan dalam Samsudin (2008:59) menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

- 1) Siswa memperoleh kepuasan
- 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
- 3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Sedangkan menurut Aussie dalam Samsudin (2008:60), menyatakan bahwa mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan: (1) Anak -

anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa, (2) Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak, (3) Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standard untuk orang dewasa, dan (4) Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Secara umum tujuan modifikasi adalah untuk mengatasi kebosanan siswa agar siswa lebih antusias dan membantu siswa dalam mencapai tujuan yang diharapkan dalam pembelajaran.

### **2.1.5.3 Modifikasi Lingkungan Pembelajaran**

Modifikasi lingkungan pembelajaran merupakan salah satu aspek dalam analisis modifikasi. Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000:7) modifikasi lingkungan pembelajaran ini diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi: (1) peralatan (apparatus), (2) penataan ruang gerak, (3) jumlah siswa yang terlibat.

Berkaitan dengan modifikasi lingkungan pembelajaran tersebut komponen-komponen penting yang dapat dimodifikasi. Menurut Aussie dalam Samsudin (2008:64), meliputi:

- 1) Ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan
- 2) Lapangan permainan
- 3) Waktu bermain atau lamanya permainan
- 4) Peraturan permainan, dan
- 5) Jumlah pemain

Modifikasi lingkungan pembelajaran sangat perlu dilakukan. Setiap sekolah belum tentu mempunyai sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes yang memadai dan jumlah siswa yang lebih dari ideal. Apapun kondisi sekolah pembelajaran harus tetap berlangsung sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Melalui modifikasi lingkungan pembelajaran maka permasalahan dapat diatasi.

## **2.1.6 Pengembangan Sarana dan Prasarana Pendidikan, Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Sekolah**

### **2.1.6.1 Prasarana Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Prasarana untuk pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sangat kurang. Guru harus lebih kreatif dalam melakukan pembelajaran untuk mengatasi kendala-kendala yang terjadi. Menurut Soepartono (2000:43) Sebagai alternatif untuk mengatasi keadaan ini, model pembelajaran dengan pendekatan modifikasi akan dikembangkan disini, model ini pelaksanaan pembelajaran tertentu dirancang oleh guru dalam bentuk permainan menggunakan peralatan sederhana disesuaikan dengan luas lapangan yang ada.

### **2.1.6.2 Sarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Menurut Samsudin (2008:65) Sarana pendidikan jasmani ialah segala sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Termasuk di dalamnya peralatan maupun perlengkapan. Sarana pendidikan pendidikan jasmani bisa dimodifikasi oleh guru sesuai dengan karakteristik program pendidikan jasmani yaitu "Development Appropriate Practice" (DAP). Semua sekolah belum tentu memiliki sarana yang memadai. Oleh karena itu, guru harus kreatif dan inovatif untuk mengembangkan



sarana pendidikan jasmani. Guru jangan bergantung dengan sarana yang ada dan standar.

Menurut Soepartono (2000:43) yang paling penting contoh-contoh pengembangan sarana ini adalah untuk meyakinkan guru penjas, bahwa pembelajaran lebih efektif, dengan memanfaatkan alat dan lingkungan seadanya.

## **2.1.7 Media**

### **2.1.7.1 Pengertian Media**

Media adalah kata jamak dari medium, berasal dari bahasa latin yang berarti perantara atau pengantar (Soepartono, 2000:3). Menurut AECT (*Association for Education and Communication Technology*) dalam Soepartono (2000:4) mendefinisikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk memproses penyaluran informasi. Media dalam pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi kepada peserta didik dalam proses pembelajaran. Melalui media pembelajaran penyampaian informasi akan lebih mudah diterima. Media merupakan salah satu faktor yang membuat tujuan pembelajaran akan tercapai. Untuk itu pemilihan media yang cocok digunakan dalam pembelajaran sangat penting.

Media dalam pendidikan jasmani adalah sarana atau alat bantu yang bisa digunakan untuk menyampaikan sesuatu informasi kepada seseorang yang berkaitan dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sama dengan pendidikan lainnya yang memerlukan media dalam proses pembelajaran. Apalagi dalam pendidikan jasmani ini melibatkan aktivitas-aktivitas jasmani dengan menggunakan peralatan atau media untuk melakukan berbagai keterampilan gerak tubuh dan olahraga.

### 2.1.7.2 Fungsi Media

Fungsi media dalam proses pembelajaran adalah sebagai penyaji stimulus (informasi, dan lain-lain) dan untuk meningkatkan keserasian dalam penerimaan informasi (Soepartono, 2000: 14).

### 2.1.7.3 Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Media pembelajaran pendidikan jasmani adalah media untuk pembelajaran praktek dilapangan (Soepartono, 2000:41). Berikut ini media untuk lapangan pendidikan jasmani digolongkan menjadi tiga kelompok yaitu media mekanik, media kinestik dan media sederhana (Soepartono, 2000:42). Media mekanik adalah alat-alat diluar ketentuan dalam peraturan pertandingan cabang olahraga tertentu yang diciptakan untuk membantu membelajarkan gerak si pemakainya, tidak ada ketentuan tentang model dan ukuran untuk alat ini. Media kinestik berkaitan dengan informasi tentang kedudukan/ posisi badan dalam ruang dan hubungan dengan bagian-bagiannya. Sedangkan media sederhana adalah apa saja yang dapat merangsang siswa untuk bergerak. Bukan hanya alat-alat olahraga standar tetapi apa saja di sekitar kita dapat dimanfaatkan sebagai media dalam pendidikan jasmani.

### 2.1.8 Bola voli

Permainan bola voli menurut Macfud Isyada (2000:14) adalah permainan beregu dimana melibatkan lebih dari satu orang pemain misalnya bola voli pantai terdiri dari dua orang pemain tiap regu, bola voli sistem internasional tiap regu terdiri dari enam pemain.

#### 2.1.8.1 Teknik Dasar Bola Voli

Permainan bola voli memiliki gerak dasar yang memuat keterampilan: servis, mengoper (*passing*), memukul (*spiking*), mengumpan (*settinga*), dan

membendung (*blocking*). Keterampilan melakukan servis, mengumpan pada teman sesama tim, dan usaha mengembalikan bola tim lawan dalam usaha terjadinya *relly* dalam permainan. Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian secara praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti pada cabang bola voli. Adapun teknik dasar permainan bola voli terdiri dari servis, *passing*, *set-upper*, *smash*, dan *block* (M. Yunus, 1992:62) :

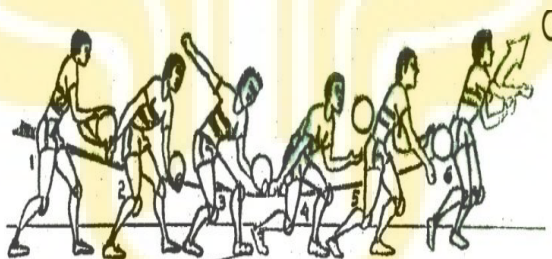
#### 1) Servis

Dalam permainan bola voli unsur utama yang paling penting adalah servis, karena servis merupakan pembukaan permainan, hal ini sesuai dengan pendapat (M. Yunus, 1992: 137) bahwa “servis merupakan permulaan untuk pertandingan”. Teknik servis merupakan hal yang penting dalam permainan bolavoli. Pukulan servis digunakan sebagai awal dimulainya suatu permainan dan dapat pula dikatakan sebagai upaya memulai suatu serangan. Teknik servis menurut Nuril Ahmadi (M Yunus, 1992: 137 “servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampui net ke daerah lawan”. Adapun teknik-teknik dalam permainan bola voli antara lain: (1) servis tangan bawah (*underhand service*), (2) servis mengapung (*floating service; floating overhand serve, overhand change service (overhand round-house service)*), (3) *jumping service*.

Servis yang baik, sangat mempengaruhi seluruh jalanya pertandingan. Karena servis yang baik akan menyulitkan lawan dalam menerima bola dan itu sangat membantu untuk memperoleh angka bagi tim. Banyak yang beranggapan pukulan servis hanya dianggap sebagai pukulan

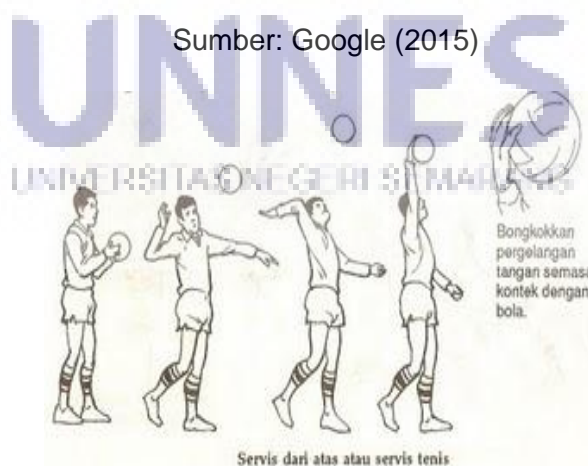
permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Pada kenyataannya servis sebenarnya sudah berkembang menjadi suatu teknik serangan yang baik untuk mendapat angka. Maka teknik dasar ini tidak boleh diabaikan oleh pemain bola voli, dan harus dilatih dengan baik.

itu sangat membantu untuk memperoleh angka bagi tim. Banyak yang beranggapan pukulan servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Pada kenyataannya servis sebenarnya sudah berkembang menjadi suatu teknik serangan yang baik untuk mendapat angka. Maka teknik dasar ini tidak boleh diabaikan oleh pemain bola voli, dan harus dilatih dengan baik.



Gambar 2.1. Servis bawah

Sumber: Google (2015)



Gambar 2.2. servis atas

Sumber: Google(2015)

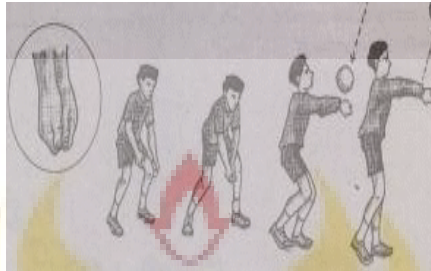
Penunjang latihan teknik Servis antara lain **(1) Variasi Latihan Memukul bola Ke Dinding**, salah satu variasi dari latihan voli meniru teknik service (mengarahkan) yaitu dengan cara melemparkan bola ke atas, melangkah, dan mencoba untuk memukul suatu tempat di dinding. Melemparkan bola ke atas, membawa tangan di udara, dan kemudian mengayunkannya. Membelokkan arah pukulan sehingga bola memantul dari tanah kemudian ke dinding sehingga akan rebound kembali kepada Anda untuk melakukan pengulangan yang lain.

**(2) Service perlahan-lahan**, latihan servis untuk server pemula (orang yang melakukan servis). Latihan ini membutuhkan dua pemain. Satu berdiri di setiap sisi lapangan. Para pemain bergiliran melayani satu sama lain. Pertama, mulailah servis/melayani di didalam baseline sehingga cukup dekat untuk mendapatkan bola yang melewati net. Cobalah untuk servis (melayani) ke pasangan. Setelah ketrampilan servis bola voli berkembang dengan baik, secara bertahap bisa mundur sampai melakukan servis dari belakang baseline. Cara berlatih bagi pemain voli pemula dapat bervariasi yaitu dapat dilakukan dengan beberapa mitra servis satu sama lain pada waktu yang bersamaan. Sebagai pemain yang telah mengalami kemajuan untuk servis di luar baseline, server (yang melakukan servis) harus bisa melakukan servis untuk mitra mereka yang berdiri di berbagai wilayah lapangan.

<http://kumpulan-olahraga.blogspot.co.id/2015/02/cara-melatih-lompatan-smash.html?m=1>

## 2) Pasing

Pasing adalah mengoper bola kepada teman satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah pertama untuk menyusun pola serangan kepada lawan (M. Yunus, 1992: 97). Macam –macam pasing bawah dan atas :



Gambar 2.3. *passing* bawah

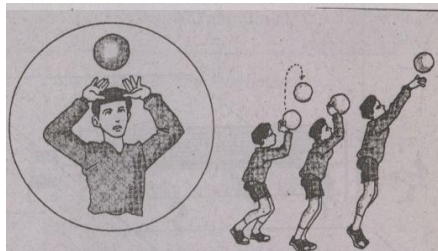
Sumber: Google (2015)

## 3) Umpan (set – upper)

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

- Bola harus melambung di atas jaring dengan tenang di daerah serang lapangan sendiri.
- Bola harus berada di atas jaring – jaring dengan ketinggian yang cukup agar dapat di smash oleh smasher.
- Jarak umpan dengan net sesuai dengan tipe serangan yang diinginkan.

Pada umpan normal jarak bola dengan net berkisar 20 – 50 cm.



Gambar 2.4. *passing* atas

Sumber: Google (2015)

#### 4) Smash (*spike*)

*Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan (M. Yunus, 1992:108). Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash*, diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi. Menurut M. Yunus (1992:108-122) *smash* dapat dibedakan menjadi beberapa macam yaitu :

##### a. *Smash* normal (*open smash*)

Proses *smash* dimulai dari : sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjut sama dengan proses pelaksanaan *smash* secara umum. Ciri-ciri khusus pada *smash* normal adalah :

1. Lambungan umpan bola cukup tinggi, mencapai 3 meter ke atas.
2. Jarak lintasan bola yang diumpangkan berkisar antara 20 sampai 50 cm dari net.
3. Titik jatuhnya bola yang diumpangkan berada di sekitar daerah tengah antara pengumpan dan *smasher* yang diukur dari garis proyeksi *smasher* terhadap net.
4. Langkah awalan dimulai setelah bola lepas dari tangan pengumpan dengan pandangan berkonsentrasi pada jalannya bola.
5. Meraih dan memukul bola setinggi-tingginya di atas net (M. Yunus, 1992:108).

##### b. *Smash* semi

Sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan *smash* normal. Perbedaannya terletak pada ketinggian umpan yang diberikan dan *timing* mengambil langkah awalan. Awalan langkah ke depan mulai pelanpelan sejak bola mengarah ke pengumpan, dan begitu bola diumpangkan



oleh pengumpan, *smasher* segera meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net. Ketinggian umpan lebih kurang 1 meter di atas net (M. Yunus, 1992:109).

c. *Smash* semi jalan

Pada dasarnya *smash* semi jalan ini sama dengan *smash* semi, perbedaannya hanya pada arah jalan awalan. Pada *smash* semi awalan berlawanan dengan arah umpan sedangkan pada *smash* semi jalan ini, langkah awalan searah dengan jalannya umpan yang berarti posisi awalan searah dengan jalannya umpan yang berarti posisi awal *smasher* berada disamping atau agak dibelakang pengumpan (M. Yunus, 1992:109).

d. *Smash* push

Sikap permulaan, untuk mengambil awalan *smasher* segera menempatkan diri keluar lapangan mendekati tiang net, menghadap ke arah pengumpan. Gerakan pelaksanaan, begitu bola yang ke arah pengumpan *smasher* langsung bergerak menyongsong bola dan lari sejajar dengan net. Ketika bola umpan sampai di tepi atas jaring maka *smasher* segera meloncat dan memukul bola dengan secepat-cepatnya, dengan ketinggian bola umpan berkisar antara 30 sampai dengan 40 cm di atas jaring. Gerak lanjutan, setelah memukul bola, segera mendarat dengan dua kaki dan mengoper, tempat pendaratan agak ke depan tempat menolak karena arah lari awalan yang sejajar dengan net (M. Yunus, 1992:109-110).

e. *Smash* pull (*quick*)

*Smash* pull dipergunakan sebagai variasi serangan terutama untuk bermain dengan tempo cepat. Sikap permulaan, pada dasarnya tidak berbeda dengan sikap awal pada tipe *smash* yang lain, hanya ditekankan pada sikap

normal yang labil dan mengambil jarak lebih dekat pada pengumpan karena umpan pada *smash pull* ini lebih pendek dari umpan semi dan bola umpan ditempatkan di atas pengumpan. Gerak pelaksana, begitu bola datang ke pengumpan dengan cukup enak, maka sebelum bola diumpankan, *smasher* segera mengambil langkah awalan dan langsung meloncat setinggi-tingginya dengan membawa lengan ke atas siap untuk memukul bola yang datang ke arah tangan pengumpan. Begitu bola datang ke arah tangan *smasher*, *smasher* segera memukul bola tersebut secepat-sepatnya dengan lebih banyak menggunakan lecutan pergelangan tangan (lompatan *smasher* mendahului umpan). Gerakan lanjutan, setelah melakukan pukulan segera mendarat kembali dengan dua kaki dan mengeper kemudian segera mengambil sikap siap normal kembali, siap untuk menerima bola (M. Yunus, 1992:110).

f. *Smash pull jalan*

Pada dasarnya *smash* ini sama dengan *smash pull*, bedanya pada arah umpannya. Sikap permulaan, *smasher* mengambil posisi disamping pengumpan. Gerak pelaksanaan, begitu bola sampai pada pengumpan, *smasher* segera mengambil langkah awalan ke arah dengan jalannya bola umpan kemudian meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net. Gerak lanjutan, setelah memukul bola kemudian mendarat dengan kedua kaki dengan gerakan mengeper dan cepat mengambil posisi siap normal kembali (M. Yunus, 1992:110).

g. *Smash pull straight*

Sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan hampir sama dengan *smash pull*, perbedaannya hanya terletak pada arah umpan

yang diberikan oleh pengumpan. Pada *smash pull* umpan berada di atas pengumpan sedangkan *pull straight* bola umpan didorong ke depan seperti umpan *smash push* hanya ketinggian bola di atas net sama dengan *pull*, yaitu bola tepat berada di atas net. *Timing* lompatan *smasher pull straight* bersamaan dengan bola menyentuh tangan pengumpan (M. Yunus, 1992:111).

h. *Smash cekis (drive smash)*

*Smash* ini biasa digunakan untuk memukul bola yang umpannya berada di atas kepala atau sedikit ke sebelah kanan *smasher*. Umpannya relatif rendah dan juga digunakan untuk pukulan penyelamatan pada bola yang lebih rendah dari net, dan berada di sebelah kanan pemukul. Sikap permulaan sama dengan *smash* normal. Gerak pelaksanaan pengambilan langkah awalan juga tidak berada dengan *smash* normal, perbedaannya adalah pada ayunan lengan saat memukul bola. Pada *smash cekis* lengan pemukul (kanan) diayunkan ke kanan atas membentuk gerak melingkar seperti pada *overhand round-house serve (Hook serve)*. Jalannya bola berputar ke puncak (*top-spin*) karena lecutan pergelangan tangan bergerak dari bawah menuju atas dan ke depan. Gerakan lanjutan, juga tidak berbeda dengan *smash* lainnya yaitu segera melakukan pukulan mendarat dengan dua kaki dan mengeper, serta segera mengambil sikap siap normal (M. Yunus, 1992:111).

i. *Smash langsung*

*Smash* langsung adalah *smash* yang dilakukan terhadap bola yang langsung datang dari seberang net. Jika bola yang datang agak jauh dan tinggi dapat dilakukan dengan langkah awalan, tetapi bila bola yang datang dekat dan rendah maka *smasher* langsung meloncat secepat-cepatnya tanpa

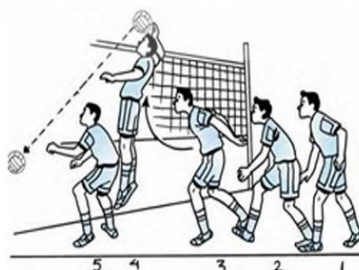
langkah awalan dan memukul bola secepatnya di atas net (M. Yunus, 1992:111).

j. *Smash* dari belakang

*Smash* dari belakang dilakukan sebagai variasi serangan untuk menghindari *block* yang kuat. Sikap permulaan, *smasher* berdiri jauh dibelakang daerah serang, umpan diberikan jauh dari net dan mendekati garis serang. Gerak pelaksanaan, *smasher* mengambil langkah awalan dengan menolak daerah serang dan menempatkan pada posisi badan agar bola berada tepat di depan atas *smasher*. Usahakan memukul bola setinggi-tingginya dengan pukulan *topspin drive*. Gerak lanjutan, mendarat dengan mengeper di depan tempat menolak (di dalam daerah serang). Jika *smash* dilakukan oleh pemain belakang, *smasher* tidak boleh menolak dalam daerah serang atau menginjak garis serang namun bola mendarat di daerah serang setelah melakukan pukulan (M. Yunus, 1992:111-112).

k. *Smash* silang dan *smash* lurus

Ditinjau dari arah *smash* maka dapat dibedakan *smash* silang dan *smash* lurus. Setelah membahas bermacam-macam *smash*, penulis menyimpulkan bahwa *smash* dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara, hal ini berguna sekali bagi pemain untuk melakukan variasi *smash* dalam permainan bola voli (M. Yunus, 1992:112).



Gambar 2.5. Samsh

Sumber: Google (2015)

Latihan penunjang teknik *smash* yang biasa dilakukan antara lain: **(1) Pemanasan/warmingup**, sebelum kita melakukan Latihan dianjurkan dan wajib dilakukan adalah pemanasan baik statis maupun pemanasan secara dinamis tujuan dari pemanasan ini adalah meregangkan Sendi-sendi dan otot kita agar dapat menerima dan siap dalam menghadapi latihan yang akan kita lakukan, juga agar meminimalisir terjadinya Cedera. **(2) Lari biasa/lari sprint**, untuk melatih tungkai kaki bisa kita lakukan lari baik itu Joging maupun Sprint. **(3) Lompat Tangga**, untuk lompat tangga dapat dilakukan dengan menaiki tangga dengan cara loncat dengan cara jingjit sampai bagian paha dan betis kita terasa panas dan pegal. **(4) Lompat Tali Atau Skipping**, lakukan secara bertahap dan dengan intensitas yang rendah, dan pada ulangan berikutnya hitungan (menit) naikan dan intensitasnya juga di naikan. **(5) Lakukan Loncat Kidang**, gerakan ini adalah berlari seperti kidang atau posisi jingjit, gerakan ini berfungsi untuk meningkatkan dan menguatkan Otot kaki dan agar loncatan kita menjadi ringan walaupun hanya menggunakan sebelah kaki. **(6) Gerakan Kombinasi/ Skotchtras**, lakukan lah Step cepat selama beberapa detik kemudian setelah itu diteruskan dengan melakukan gerakan seperti posisi pus-up akan tetapi ketika itu badan dilentingkan kebawah dan setelah itu jongkok kemudian loncat dan badan dilecutkan kebelakang. **(7) Squat Jump**, sikap tubuh saat mendarat lebih di jongkok kan lagi lutut yg menghadap kedepan.

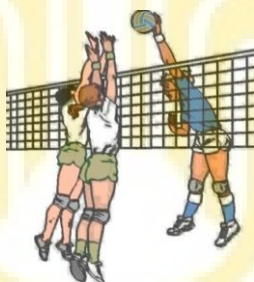
Cara Melatih *Timing Smash* antara lain : **(1) Gerakan langkah kaki** Ingat saat anda melakukan gerakan jumping smash awal langkah pertama jangan berlari karena anda akan kesulitan dalam melakukan smash. jadi bergeraklah dengan car berjalan mungkin anda bisa lakukan dengan 2,atau 3 langkah. **(2) Latihan tanpa bola**, lakukanlah latihan jumping ya anggap aja seperti anda bermain akan tetapi kali ini tidak ada bolanya,ini untuk melatih timing anda biar bisa pas sama bola yang diumpankan dari toser. **(3) Latihan**

**menggunakan bola** Latihan ini bisa anda lakukan dengan cara mengajak toser, kemudian bola diberikan kepada pengumpan lakukanlah smash dengan pelan-pelan dulu, Kalau timing sudah pas dan anda benar-benar lakukanlah dengan sekeras mungkin.

<http://kumpulan-olahraga.blogspot.co.id/2015/02/cara-melatih-lompatan-smash.html?m=1>

#### 5) Bendungan/ *block*

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



Gambar 2.6. Block

Sumber: Google (2015)

#### 2.1.8.2 Teknik Pembelajaran Servis dan Smash

Seperti proses pembelajaran penjaskorkes yang ada di SD Negeri Poncol 02 Pekalongan khususnya pada pembelajaran bola voli. Latihan servis dan smash yang biasa dilakukan diantaranya adalah pada latihan smash siswa memukul bola dengan menggunakan tembok, siswa melakukan lari disertai *sprint*, siswa melakukan *squad trust* untuk melatih kelincahan gerak, siswa melakukan *foot work* agar langkah-langkah siswa tepat untuk melakukan *smash*. Sedangkan latihan servis yang biasa dilakukan adalah siswa melakukan lempar

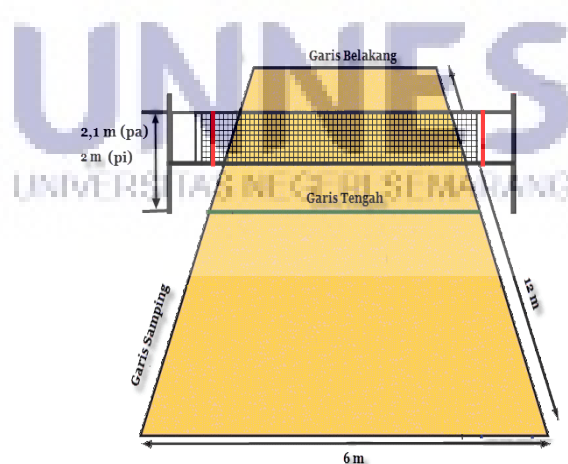
bola ke teman, melakukan *servis* dari daerah serang sampai garis untuk melakukan *servis*, siswa memukul bola dengan menggunakan target tembok, siswa melakukan *pust up* untuk melatih kekuatan otot tangan.

### 2.1.8.3 Fasilitas dan Alat Permainan Bola Voli

Setiap cabang olahraga memang secara khusus mempunyai fasilitas, alat-alat, dan perlengkapan tertentu. Oleh karena itu kiranya perlu disajikan macam-macam alat perlengkapan yang telah diatur dalam peraturan permainan bola voli. Uraian berikut berisi mengenai hal-hal tersebut di atas.

#### 1) Lapangan

Lapangan untuk permainan bola voli mini berbentuk persegi panjang, sama dengan lapangan bola voli biasa atau bola voli pantai. Ukuran lapangan bola voli untuk anak SD panjang 12 meter dan lebar 6 meter. Lebar jaring net 90 cm dengan ketinggian 2,10 meter bagi putra dan 2 meter bagi pemain putri. Para pemain berputar menurut arah jarum jam setiap permulaan servis.



Gambar 2.7 : Lapangan bola voli

Sumber: Goggle (2015)



## 2) Bola

Bola yang dipakai, biasanya terbuat dari kulit lunak dengan garis lingkaran antara 25 -27 inchi, dengan berat 8 – 9 ons. Tekanan dalam dari bola tersebut sekitar 0.30 hingga 0.325 kg/cm<sup>2</sup>.



Gambar 2.8. bola voli

Sumber: Google (2015)

## 3) Net

Net dalam olahraga bola voli mempunyai ukuran dengan ketentuan ketinggian, adapun ukuran tinggi net untuk pemain putra 2,10 meter dan untuk pemain putri 2 meter.

## 4) Perlengkapan Pemain

Umunya para pemain mengenakan pakaian olahraga yang longgar agar tidak mengganggu gerakan. Di dalam pertandingan, mereka mengenakan pakaian seragam masing-masing, tetapi sebagian besar terbuat dari bahan kaos dan celana pendek dengan sepatu karet untuk menjaga keseimbangan badan agar tidak mudah terguling. Pemain mempunyai tingkat kebugaran badan yang berbeda. Dalam hal ini perlu menggunakan perlengkapan, guna mendukung penampilan dan menghindari cedera. Adapun perlengkapan yang digunakan oleh pemain voli yaitu : deker jari, deker tangan, deker kaki, korset.

## 2.2 Kerangka Berfikir

Sesuai dengan kompetensi dasar dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar, siswa mempraktikkan variasi

teknik dasar bola voli yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran. Meski telah melakukan latihan dasar tersebut, berdasarkan pengamatan penulis dan hasil wawancara dengan guru SD Negeri Poncol 02 Pekalongan, SD Negeri Panjang Wetan 01 Pekalongan, dan SD Negeri Panjang Wetan 02 Pekalongan masih terdapat kendala yang terjadi pada pembelajaran bola voli siswa kelas V Tahun 2015. Sekitar 19 Siswa dari 33 siswa kelas V di SD Negeri Poncol 02, 24 siswa dari 35 siswa kelas V SD Negeri Panjang Wetan 02 Pekalongan, 20 siswa dari 30 siswa kelas V SD Negeri Panjang Wetan 01 Pekalongan. Sekitar  $\leq 60\%$  Siswa dari 3 Sekolah Dasar kurang mampu menguasai gerak dasar *servis* atas dan *smash* bola voli. Dalam mempelajari *servis* atas dan *smash* diperlukan *impact* bola yang tepat dan umpan bola yang stabil, sehingga mampu mempermudah siswa dalam melakukan *servis* atas dan *smash*, tetapi, faktanya perkenaan bola saat melakukan *servis* atas *impactnya* tidak tepat dan umpan balik yang dikembalikan oleh teman cenderung tidak stabil, karena itulah diperlukan suatu modifikasi alat yang dapat mempermudah siswa dalam melakukan *servis* atas dan *smash*.

Permasalahan tersebut merupakan alasan dasar yang mendukung bahwa pengembangan pembelajaran ini harus diwujudkan, karena pembelajaran dengan alat *ball holder* diharapkan mampu membuat siswa melakukan teknik dasar *servis* atas dan *smash* bola voli dengan benar, lincah, mempunyai reflek, menghilangkan rasa malas dan jenuh siswa ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes.

## BAB V

### KAJIAN DAN SARAN

#### 5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan pengembangan ini adalah produk *ball holder* yang berdasarkan data pada uji coba skala kecil (N=15) pada siswa kelas V dan uji coba skala besar (N=33) pada siswa kelas V SD Negeri Poncol 02 Pekalongan.

Berdasarkan sudut pandang ahli penjas dan dua ahli pembelajaran penjas, maka dapat disimpulkan bahwa produk *ball holder* dapat digunakan untuk pembelajaran bola voli pada siswa kelas V SD N Poncol 02 secara efektif. Pada uji coba skala kecil rata-rata persentase penilaian ahli sebesar 78% kategori “**baik**” maka produk pengembangan *ball holder* ini dinyatakan **layak** untuk digunakan. Pada uji coba skala besar rata-rata persentase penilaian ahli sebesar 86% kategori “**baik**” maka produk pengembangan *ball holder* ini dikatakan **layak** untuk digunakan.

Berdasarkan sudut pandang siswa data uji coba skala kecil, didapat rata-rata persentase sebesar 91,7% dengan kriteria “**sangat baik**” dan hasil analisis data uji coba skala besar didapat rata-rata persentase sebesar 94,4% dengan kriteria “**sangat baik**”. Berdasarkan kriteria yang ada terdapat peningkatan dengan selisih persentase 2,7%, maka pengembangan *ball holder* ini telah memenuhi kriteria “**sangat baik**” sehingga dapat dikatakan **layak** digunakan sebagai alat modifikasi pembelajaran *servis* atas dan *smash* bola voli.

## 5.2 Saran

Beberapa saran yang dapat disampaikan dalam pemanfaatan produk *ball holder*, antara lain:

1. Pengembangan *ball holder* ini merupakan produk yang dihasilkan dari penelitian, sehingga bisa dijadikan sebagai alternatif untuk diterapkan pada pembelajaran penjasorkes materi bola voli di sekolah dasar.
2. Bagi guru penjas, diharapkan bisa menggunakan produk ini pada saat pembelajaran bola voli, agar pembelajaran dapat efektif.
3. Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk mengembangkan produk *ball holder* agar lebih sempurna untuk penelitian selanjutnya.
4. Bahan dasar pengembangan *ball holder* sangat sederhana dan mudah didapat menjadi alternatif bagi sekolah yang tidak mempunyai alat pembelajaran modifikasi bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rifa'i dan Catharina Tri Anni. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Semarang:Unnes Press
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas
- Ihsan. Fuad. 2011. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Imaniar Rachman. 2013. *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Melalui Modifikasi Permainan Formula 1 (Run, Jump, Throw) Pada Siswa Kelas VII SMP N 5 Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun 2013*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Machfud Isryada, Drs 1999/2000. *Bola Voli*. Semarang. Depdikbud
- 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
- Punaji, Setyosari. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Kencana
- . 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS*. Jakarta: Kencana
- Soepartono. 2000a. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas
- . 2000b. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdiknas
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*, Jakarta : PT. Rineka Cipta
- T.N, Eka. 2012. Memahami Karakteristik Anak Usia SD Dengan Menjadi Guru Yang Berkompeten..[http://echananaey.blogspot.com/2012/11/memahami-karakteristik-anak-usia-sd\\_8067.html](http://echananaey.blogspot.com/2012/11/memahami-karakteristik-anak-usia-sd_8067.html). 2 Agustus 2015 (08.12).

Wahyudin, Dinn. DKK. 2011. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta : Universitas Terbuka

Yunus M. Drs, SE. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Dekdikbud RI. Dikti, Jakarta

Anonim. 2015. Cara melatih lompatan *smash*. Diakses dari <http://kumpulan-olahraga.blogspot.co.id/2015/02/cara-melatih-lompatan-smash.html?m=1> diunduh pada 1 Januari 2016.

