



**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN BOLAVOLI VOGA
DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

SKRIPSI

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

oleh

**Hanif Aryo Prastama
6101411068**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Hanif Aryo Prastama. 2016. *Pengembangan Model Permainan BolaVoli VOGA Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama* . Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs.Bambang Priyono, M.Pd.

Kata kunci: pengembangan, permainan bolavoli, voga.

Latar belakang penelitian ini adalah pembelajaran permainan bolavoli yang masih terpaku pada teknik dasar tanpa adanya aplikasi ke dalam bentuk permainan yang dimodifikasi, dan terbatasnya sarana prasarana serta pemanfaatannya, sehingga siswa dikhawatirkan akan merasa cepat bosan, monoton, terbatasnya pola gerak siswa yang pada akhirnya berpengaruh pada tingkat penguasaan keterampilan teknik geraknya. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pengembangan model permainan bolavoli VOGA dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa sekolah menengah pertama. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk berupa pengembangan model permainan bolavoli voga dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa sekolah menengah pertama.

Metode penelitian yang digunakan yaitu: (1) melakukan penelitian dan pengumpulan data (*research and information*) yang didapat dari hasil pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, (2) perencanaan (*planning*), (3) pengembangan draf produk, (4) uji coba lapangan awal (uji coba skala kecil) uji coba skala kecil dengan menggunakan 32 subyek uji coba dari dua sekolah, dua ahli penjas, dan satu ahli pendidikan jasmani. Selama uji coba diadakan pengamatan dan pengedaran angket atau kuesioner bagi ahli pendidikan jasmani maupun subyek, (5) revisi uji skala kecil berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba skala kecil yang digunakan untuk perbaikan dan penyempurnaan terhadap produk awal, (6) uji coba lapangan skala besar yaitu dengan 64 subyek uji coba, (7) penyempurnaan produk akhir (*final produk reversion*), (8) implementasi yaitu melaporkan hasil dalam bentuk pengolahan data kuesioner atau angket.

Dari hasil uji skala besar di dapatkan hasil dari aspek kognitif melalui angket yang diisi siswa SMPN 11 Semarang di dapat 91,88% sedangkan SMP IT USWATUN HASANAH 86,88% aspek paa ke dua sekolah di kategorikan baik. Untuk aspek afektif di dapatkan hasil yang dikategorikan baik untuk SMPN 11 Semarang 94,38% sedangkan SMP IT USWATUN HASANAH 88,13% . Pada aspek psikomotor atau gerak siswa SMPN 11 Semarang mendapatkam persentase 86,11% dan SMP IT USWATUN HASANAH 82,99% ke dua sekolah dikategorikan baik. Hasil rata-rata ke tga aspek yang diamati dikategorikan baik dan produk ini dapat digunakan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model permainan bolavoli voga ini dapat digunakan sebagai alternatif model pembelajaran permainan bolavoli bagi siswa sekolah menengah pertama. Saran bagi guru penjasorkes di sekolah menengah pertama dapat menggunakan produk model permainan bolavoli voga sebagai alternatif menyampaikan materi bolavoli dalam pembelajaran penjasorkes.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Hanif Aryo Prastama

NIM : 6101411068

Jurusan/ Prodi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN BOLAVOLI VOGA
DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

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

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI



Semarang April 2016
Yang menyatakan,

Hanif Aryo Prastama
NIM. 6101411068

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Hanif Aryo Prastama. NIM 6101411068. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Judul PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN BOLAVOLI VOGA DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jum'at, tanggal 15 April tahun 2016



Prof. Dr. **UNNES** Rahayu, M.Pd
NIP. 19610320 198403 2 001

Panitia Ujian



PANITIA UJIAN SKRIPSI

Sekretaris

JURUSAN PJKR STK

INVERSA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Andry Akhiruzamro, S.Pd., M.Pd
NIP. 19810129 200312 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Tri Nurhasono, M.Pd
NIP. 19600429 198601 1 001

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

3. Drs. Bambang Priyono, M.Pd
NIP. 19600422 198601 1 001

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul Pengembangan Model Permainan BolaVoli VOGA Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama, telah disetujui dan disahkan, pada:

Hari :

Tanggal :

Semarang,..... 2016

Mengetahui,
Ketua Jurusan PJKR

Menyetujui,
Pembimbing



Drs. Mujiyo Hartono, M. Pd.
NIP. 196109031988031002

Drs. Bambang Priyono, M.Pd
NIP. 196004221986011001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

- ❖ Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. - QS. Ash-Sharh: 5
- ❖ Bismillah, lakukan dan selesaikan – Hanif Aryo Prastama

PERSEMBAHAN

1. Yang tercinta orang tua saya Bapak Bambang S dan Ibu Romlah A terimakasih atas segala dukungan, do'a, cinta, dan kasih sayang, serta nasihat.
2. Kakak Maya, Antono, dan Adikku Annisa yang kusayang
3. Dosen-dosen FIK yang selalu memberikan bimbingan.
4. Sahabat dan teman seperjuangan saya, Bayu, Desi, Dian, Faza, Anggun, Dhimas, Tias, Fariz, Dino, Sony. Semoga persaudaraan kita akan terus tanpa terputus
5. Teman-teman PJKR angkatan 2011 dan almamater FIK UNNES tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengembangan Model Permainan BolaVoli VOGA Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Drs. Bambang Priyono, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, mendorong, membimbing, dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi.
5. Drs. Kriswantoro, M.Pd, selaku ahli penjas permainan yang telah memberikan, petunjuk, kritik, dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Bambang Sulistyono, S.Pd dan Doni Dharma S, S.Pd selaku ahli pembelajaran penjasorkes Sekolah Menengah Pertama yang dengan penuh kesabaran memberikan kritik, saran, dukungan, dan kerjasamanya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

7. Siswa siswi kelas VIII SMP N 11 Semarang dan SMP IT Uswatun Hasanah 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, kakak, dan adik yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materil demi terselesaikannya skripsi ini.
10. Semua pihak yang ikut membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

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

Semarang,
Peneliti

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Hanif Aryo Prastama
NIM. 6101411068

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO 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 Perumusan Masalah	5
1. 3 Tujuan Penelitian	5
1. 4 Manfaat Pengembangan.....	5
1. 5 Spesifikasi Produk	6
1. 6 Pentingnya Pengembangan.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.2 Kerangka Berfikir	43
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Model Pengembangan	45
3.2 Prosedur Pengembangan	45
3.3 Uji Coba Produk	48
3.4 Karakteristik Model Permainan VOGA	51
3.5 Jenis Data.....	60
3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	60
3.7 Analisis data	62
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN	
4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	64
4.2 Hasil Analisis Data pada Uji Coba Skala Kecil	72
4.3 Revisi Produk Skala kecil.....	80
4.4 Penyajian Data Hasil Uji Skala Besar.....	81

4.5	Hasil Analisis Data Pada Uji Coba Skala Besar	85
4.6	Prototipe produk.....	93
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kajian Prototipe Produk	96
5.2	Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....		99
LAMPIRAN		101



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Faktor dan Indikator	49
3.2 Indikator untuk Ahli	60
3.3 Indikator untuk Siswa	61
3.4 Klasifikasi Persentasi	62
4.1 Pengukuran Rata-rata Denyut Nadi	63
4.2 Lembar Evaluasi Kualitas	73
4.3 Saran Perbaikan	74
4.4 Pengukuran Denyut Nadi	74
4.5 Hasil Lembar Evaluasi Kualitas	87
4.6 Saran Perbaikan Model Permainan	87



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik Servis Bawah	30
2.2 Teknik Servis Atas	31
2.3 Teknik Passing Bawah.....	34
2.4 Teknik Passing Atas	35
2.5 Teknik Block	37
2.6 Teknik Smash.....	38
2.7 Lapangan Bola Voli.....	40
2.8 Net Voli	40
2.9 Bola Voli	41
3.1 Prosedur Pengembangan Model Permainan VOGA	46
3.2 Gawang Futsal.....	55
3.3 Net Tali	55
4.1 Lapangan VOGA	66
4.2 Bola Voli dan VOGA	67
4.3 Net Tali	67



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi	102
2. Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing	103
3. Surat Pengesahan Proposal	104
4. Surat Telah Melakukan Observasi di SMPN 11 SEMARANG	105
5. Surat Telah Melakukan Observasi di SMP IT USWATUN HASANAH SEMARANG	106
6. Surat Ijin Penelitian	107
7. Surat Telah Melakukan Penelitian di SMPN 11 Semarang.....	108
8. Surat Telah Melakukan Penelitian di SMP IT Uswatun Hasanah Semarang	109
9. Kuesioner Penilaian Untuk Siswa Aspek Kognitif Aspek Kognitif	110
10. Indikator Penilaian Siswa Aspek Afektif	112
11. Indikatot Penilaian Siswa Aspek Psikomotor.....	113
12. Hasil Evaluasi Ahli Penjas Sebelum Skala Kecil	114
13. Hasil Evaluasi Ahli Penjas Setelah Skala Kecil	118
14. Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran SMPN 11 SEMARANG Setelah Skala Kecil	123
15. Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran SMP IT Uswatun Hasanah Semarang Setelah Skala Kecil.....	128
16. Hasil Evaluasi Ahli Penjas Setelah Skala Besar.....	133
17. Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran SMPN 11 Semarang Setelah Skala Besar	137
18. Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran SMP IT Uswatun Hasanah Semarang Setelah Skala Besar	142
19. Hasil Rekapitulasi UjiCoba Skala Kecil Aspek Kognitif SMPN 11 Semarang	147
20. Hasil Rekapitulasi UjiCoba Skala Kecil Aspek Kognitif SMP IT Uswatun Hasanah	148

21. Hasil Rekapitulasi Pengamatan Aspek Afektif Skala Kecil SMPN 11 Semarang	149
22. Hasil Rekapitulasi Pengamatan Aspek Afektif Skala Kecil SMP IT Uswatun Hasanah Semarang	150
23. Hasil Rekapitulasi Pengamatan Aspek Psikomotor Skala Kecil SMPN 11 Semarang	151
24. Hasil Rekapitulasi Pengamatan Aspek Psikomotor Skala Kecil SMPN IT Uswatun Hasanah Semarang	152
25. Hasil Rekapitulasi Uji Coba Skala Besar Aspek Kognitif SMPN 11 Semarang	153
26. Hasil Rekapitulasi Uji Coba Skala Besar Aspek Kognitif SMP Uswatun Hasanah Semarang.....	155
27. Hasil Rekapitulasi Pengamatan Aspek Afektif Skala Besar SMPN 11 Semarang	157
28. Hasil Rekapitulasi Pengamatan Aspek Afektif Skala Besar SMP IT Uswatun Hasanah Semarang.....	158
29. Hasil Rekapitulasi Pengamatan Aspek Psikomotor Skala Besar SMPN 11 Semarang	159
30. Hasil Rekapitulasi Pengamatan Aspek Psikomotor Skala Besar SMP IT Uswatun Hasanah Semarang.....	161
31. Dokumentasi.....	163



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Konsep dalam Penjasorkes, pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, artinya pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak menjadi sibuk, tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktifitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbangkan pada kesehatan fisik mentalnya (Husdarta, 2009: 17)

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan sosial (Abdulkadir Ateng, 1992: 4).

Penjasorkes adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang di beri bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (Adang Suherman 2000: 20).

Pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada hakekatnya mempunyai arti, peran, dan fungsi yang penting dan setrategis dalam upaya pengembangan keterampilan gerak siswa. Karena siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah anak pada usia remaja dimana usia remaja merupakan saat yang baik untuk mengembangkan secara optimal kesehatan seseorang yang berhubungan dengan kesegaran jasmani (Sugiyanto, 1993: 155).

Peran guru penjasorkes dalam mengatasi permasalahan ini juga sangat penting karena guru dilihat dari sebuah profesi memiliki peranan yang sangat besar dalam pendidikan, ia harus mampu memberikan kepuasan, dan pelayanan dalam proses belajar-mengajar dalam kelas. Guru harus menyadari konsekuensi yang disandangnya, guru dihadapkan pada tantangan, dimana guru diminta harus ramah, sabar, penuh percaya diri, bertanggung jawab, dan menciptakan rasa aman, di lain pihak guru harus mampu memberi tugas, dorongan kepada siswa dalam mencapai tujuan, mengadakan koreksi, pemaksaan, arahan belajar serta teguran agar memperoleh hasil optimal.

Upaya yang dapat mengatasi masalah tersebut adalah pelajaran penjasorkes harus diajarkan dengan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah. Model pembelajaran yang dimaksud, pada dasarnya bertujuan untuk dapat memotivasi siswa agar lebih bergerak aktif dalam bermain dan meningkatkan keterampilan gerak siswa.

Beberapa permasalahan yang sering timbul dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah adalah, terbatasnya sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah, baik secara kualitas maupun kuantitasnya, kemudian dari siswa yang kurang antusias untuk bergerak karena kejenuhan materi yang didapatkan dalam

pelajaran penjasorkes hampir sama serta kurangnya kesadaran siswa akan pentingnya pelajaran penjasorkes dalam kehidupan.

SMPN 11 Semarang adalah salah satu SMP Negeri di Kota Semarang, yang merupakan salah satu sekolah negeri dengan standar nasional di kota Semarang. Letak SMPN 11 Semarang juga cukup setrategis yaitu di Jalan Karangrejo Tengah, Kecamatan Gajahmungkur, Kota Semarang.

Pada tanggal 6 April 2015 telah dilakukan pengamatan awal di SMPN 11 Semarang untuk mengetahui ketersediaan sarana dan prasarana untuk pembelajaran bolavoli, meliputi ada atau tidaknya bola, lapangan yang kondisional, lingkungan yang kondusif untuk melakukan pembelajaran bolavoli, mengetahui proses belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya proses pembelajaran permainan bolavoli, dan mengetahui efektivitas permainan bolavoli yang diajarkan kepada siswa SMP untuk mengembangkan sikap sportif, sikap jujur, sikap disiplin, sikap bertanggungjawab, sikap kerja sama, sikap percaya diri, dan melatih demokrasi melalui aktivitas jasmani, melalui aktivitas permainan, dan melalui aktivitas olahraga. Dengan pengamatan yang telah dilakukan dapat diketahui sarana dan prasarana yang ada di SMP N 11 Semarang cukup lengkap untuk berkegiatan penjas, yaitu mulai dengan adanya lapangan basket yang berukuran panjang 30m x lebar 16m, memiliki 2 lapangan voli yang sudah standar dengan ukuran panjang 18m x lebar 9m, terdapat ruang indor untuk senam, dan alat-alat olahraga yang ada seperti bola basket berjumlah 20, bola sepak 5, bola voli 20.

SMP IT USWATUN HASANAH adalah salah satu Sekolah Menengah Pertama swasta yang ada di kota Semarang yang beralamat di jalan Kumpul R. Soekarno No.4. SMP Uswatun Hasanah adalah sekolah yang dilihat dari sarana

dan prasarananya tidak sebaik SMPN 11 Semarang, sarana dan prasarana yang dimiliki adalah lapangan bolavoli namun tidak ada garis pembatas namun memiliki tiang net, memiliki tanah lapang yang masih banyak bebatuan memiliki 2 gawang futsal, 2 bola basket, 2 bola voli, dan 1 bola futsal. Dalam pembelajaran bola voli guru juga masih kurang menggunakan variasi sehingga siswa terlihat juga kurang antusias.

Setelah melakukan pengamatan pembelajaran bolavoli di 2 sekolah serta mendapat keterangan dari guru penjasorkes SMPN 11 Semarang dan SMP IT Uswatun Hasanah. Pada proses pembelajaran bolavoli ditemui beberapa hal antara lain:

1. Diketahui ada siswa yang kurang antusias, kurang aktif bergerak dan berbicara sendiri ketika mengikuti pembelajaran bolavoli.
2. Penggunaan lapangan belum digunakan optimal untuk pembelajaran karena diketahui ada lapangan yang bisa digunakan untuk pembelajaran.
3. Pembelajaran bolavoli yang diajarkan guru sebenarnya sudah dilakukan dalam bentuk modifikasi, tetapi masih kurangnya antusias anak karena di dalam permainan masih kurang, sehingga di jumpai siswa yang merasa tidak senang, bosan, dan malas untuk bergerak.
4. Sarana dan prasarana yang kurang memadai membuat anak jenuh dengan cara bermain yang sama dan kurang menarik.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran bolavoli di SMPN 11 Semarang dan SMP IT Uswatun Hasanah kurang optimal. Sehingga pembelajaran menjadi membosankan dan kurang memacu siswa untuk melakukan gerak aktivitas jasmani.

Dengan adanya permasalahan, maka perlu diadakan langkah evaluasi guna memecahkan masalah tersebut, yaitu mengadakan model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan sehingga siswa lebih aktif bergerak dan menarik minat siswa untuk melakukan aktivitas jasmani.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah peneliti ini adalah: bagaimana bentuk pengembangan model permainan bolavoli *voga* (voli gawang) dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa Sekolah Menengah Pertama ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk menghasilkan produk model permainan bolavoli dalam pembelajaran penjasorkes berupa permainan *voga* (voli gawang) untuk siswa Sekolah Menengah Pertama.

1.4 Manfaat Pengembangan

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Sebagai bekal pengalaman dan bahan acuan ketika kelak menjadi guru penjas.
2. Sebagai salah satu syarat bahan dalam menyusun skripsi untuk memperoleh keserjanaan bidang studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi.

1.4.2 Bagi Guru Penjas

1. Sebagai bahan pertimbangan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes.
2. Sebagai dorongan dan motivasi bagi guru penjas untuk menciptakan variasi pembelajaran dan meningkatkan kinerja sehingga tercapai tujuan penjasorkes.
3. Sebagai alternatif pembelajaran penjasorkes untuk materi bolavoli

1.4.3 Bagi Sekolah

1. Meningkatkan citra sekolah dalam pandangan masyarakat seiring dengan meningkatkannya hasil belajar siswa, sehingga input sekolah menjadi bertambah.

1.4.4 Bagi Instansi

1. Sebagai bahan informasi kepada mahasiswa tentang pengembangan model pembelajaran permainan bola besar terutama bolavoli.
2. Sebagai bahan dokumentasi penelitian di lingkungan sekolah

1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan melalui penelitian ini berupa permainan bolavoli yang sesuai dengan karakteristik dan ketersediaan sarana dan prasarana bolavoli bagi siswa-siswi SMP pada umumnya, dan siswa kelas VIII pada khususnya sebagai sampel penelitian serta dapat digunakan SMP lain. Yang dapat mengembangkan semua aspek *psikomotor*, aspek *kognitif*, aspek *afektif* dan meningkatkan aktivitas jasmani siswa secara *efisien* dan *efektif* melalui proses pembelajaran penjasorkes yang menyenangkan.

1.6 Pentingnya pengembangan

Pengembangan model permainan bolavoli untuk mendorong peningkatan keterampilan gerak ini harus sesuai dengan karakteristik, pertumbuhan, dan perkembangan siswa karena dari yang dilihat di lapangan, guru belum sepenuhnya melaksanakan pembelajaran fisik dengan *variatif*. Tidak jarang kebanyakan siswa kurang tertarik dengan pembelajaran tersebut.

Untuk mengatasi masalah tersebut perlu diadakan pendidikan pengembangan agar dalam materi bolavoli lebih menarik dan lebih dikenal serta dapat dimainkan setiap sekolah. Dalam hal ini permainan akan menggunakan

gawang dan alat-alat sederhana untuk mengembangkan pembelajaran permainan bolavoli dan dijadikan untuk menghasilkan point. Berdasarkan uraian diatas maka, saya melakukan penelitian dengan judul **“Pengembangan Model Permainan BolaVoli VOGA dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Sekolah Menengah Pertama”**



BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam penelitian ini adalah sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk memecahkan permasalahan, pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat para pakar dan ahli. Selanjutnya garis besar akan diuraikan tentang:

2.1.1 Pengertian Pendidikan jasmani

Penjas adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Husdarta, 2009: 18).

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh (Adang Suherman, 2000:1).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. (Samsudin, 2008 : 2).

Jadi kesimpulan dari ketiga sumber di atas penjas adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh untuk tujuan pendidikan itu sendiri.

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani dan Motivasi Belajar

Menurut Adang Suherman (2000: 23-24) tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan penjas semata-mata pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental dan sosial.

Cakupan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

1. Perkembangan fisik, yaitu berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*)
2. Perkembangan gerak, yaitu berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna.
3. Perkembangan mental, yaitu berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan perkembangannya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan social, yaitu berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu .

Motivasi belajar sangat dibutuhkan bagi siswa untuk menerima pelajaran, Sardiman A.M (2011: 84-85) untuk belajar sangat diperlukan adanya motivasi, *Motivasi is an essential condition of learning*. Hasil belajar akan menjadi optimal, kalau ada motivasi. Makin tepat motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula pelajaran itu. Perlu ditegaskan bahwa motivasi bertalian dengan suatu tujuan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar dan tujuan pendidikan jasmani berhubungan untuk tujuan pendidikan jasmani itu sendiri. Karena tanpa

adanya motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani maka tujuan yang diharapkan guru juga tidak bisa tercapai.

2.1.3 Pendidikan Jasmani SMP

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. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Materi mata pelajaran pendidikan jasmani SMP yang meliputi:

Pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri atau senam; aktivitas ritmik; akuatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (outdoor) disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif.

Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang ada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang. Dengan demikian, akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif (BSNP, 2006:1 dalam skripsi Martin 2010).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani SMP sudah memasuki pemahaman pada materi teknik dasar yang diajarkan pada pembelajaran untuk bisa diaplikasikan dalam kegiatan keseharian.

2.1.3.1 Materi Pendidikan Jasmani

Materi pembelajaran pendidikan jasmani kelas 7 dan 8 SMP meliputi teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmis, akuatik, kecakapan hidup dialam terbuka, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku). (Samsudin, 2008 :6)

Menurut Jewett, Ennis dan Bain dalam BSNP (2006:1) dalam skripsi (Martin 2010) struktur materi pendidikan jasmani dikembangkan dan disusun dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga. Asumsi yang digunakan model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar.

Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain, dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia. Untuk dapat berolahraga secara benar, manusia perlu di bekali dengan pengetahuan dan ketrampilan yang memadai. Pendidikan jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk:

1. Berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga
2. Pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya secara aman
3. Pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil dan gaya hidup sehat.

Dari dua sumber diatas dapat disimpulkan materi dalam penjas di SMP adalah teknik dasar dan penerapan yang ada di dalam materi tersebut untuk

menjadikan siswa bisa mengaplikasikan dan memahami di kehidupan keseharian sesuai perkembangannya.

2.1.4 Kerangka kurikulum

Untuk mengetahui apa yang harus ada dalam pembelajaran materi bolavoli dan tidak mengurangi kompetensi yang di ajarkan dibutuhkan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar seperti dibawah ini.

PEMETAAN STANDAR KOMPETENSI (SK) DAN KOMPETENSI DASAR (KD)

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Pertama

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Kelas / Semester : VIII / Gasal

Tahun Pelajaran :

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu
1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	1.1. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Bola voli	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik ! Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan 	6 x40 mnt

			koordinasi yang baik ! Aspek Afektif • Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	
--	--	--	---	--

Sumber : Kurikulum KTSP

2.1.5 Teori Gerak

2.1.5.1 Perilaku Gerak (*Motor Behavior*)

Gerak (*motor*) sangat akurat dengan kata *movement* yang menjadi focus central dari kajian dari central dari kajian dalam studi ini, sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia (Amung Ma'mun, 2000: 2). Sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi, gerak (*motor*) ruang lingkupnya lebih luas dari pada psikomotor.

Dalam perilaku gerak (*motor behavior*) terbagi ke dalam 3 bagian (Amung Ma'mum 2000: 3):

2.1.5.2 Teori belajar gerak (*Motor Control*)

Teori gerak adalah studi mengenai factor-faktor fungsi syaraf yang mempengaruhi gerak manusia. Fungsi syaraf yang terkait erat dengan sistem syaraf. Sistem syaraf merupakan bagian penting dalam memproduksi gerak manusia sebab sel-sel syaraf merangsang otot untuk memproduksi gerak manusia yang diinginkan.

2.1.5.3 Belajar gerak (*Motor Learning*)

Belajar gerak merupakan studi tentang proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan ketrampilan gerak (*motor skills*). Sebab

keterampilan gerak sangat terkait gerak dengan latihan dan pengalaman individu bersangkutan. Belajar gerak khusus dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman, atau situasi belajar pada gerak manusia. Ada tiga tahapan dalam belajar gerak (*motor learning*), yaitu:

1. Tahapan *verbal kognitif*, maksudnya *kognitif* dan proses membuat keputusan lebih menonjol.
2. Tahapan gerak memiliki makna sebagai pola gerak yang dikembangkan sebaik mungkin agar peserta didik atau atlet lebih trampil.
3. Tahapan otomatisasi, artinya memperhalus gerakan agar performa peserta didik atau atlet menjadi lebih padu dalam melakukan gerakannya.

2.1.5.4 Perkembangan gerak (motor development)

Keogh menjelaskan bahwa perkembangan gerak dapat mendefinisikan sebagai perubahan kompetensi atau kemampuan gerak dari mulai masa bayi (*infancy*) sampai masa dewasa (*adulthood*) serta melibatkan berbagai aspek perilaku yang ada pada manusia ini mempengaruhi perkembangan gerak dan perkembangan gerak itu sendiri mempengaruhi kemampuan dan perilaku siswa.

Dan gerak yang dapat dikembangkan untuk anak SMP adalah kemampuan gerak dasar (Amung Ma'mun, 2000: 20):

1. Kemampuan *Lokomotor*

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau mengangkat tubuh keatas, Seperti lompat dan loncat, berjalan, berlari.

2. Kemampuan *non-lokomotor*

Kemampuan *non-lokomotor* dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Terdiri dari menekuk dan merenggang, mendorong dan

menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

3. Kemampuan *manipulatif*

Kemampuan *manipulatif* dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek. Yang lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan manipulasi obyek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk melakukan item; berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan *manipulatif* terdiri dari :

- 1) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
- 2) Gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medis) atau semacam : bola yang lain
- 3) Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Dari teori perkembangan gerak yang disebutkan Amung Ma'mun diatas dapat disimpulkan bahwa gerak anak bergantung pada aktifitas yang sedang dilakukan anak tersebut dan telah menyesuaikan pada perkembangan pada anak tersebut.

2.1.6 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak

2.1.6.1 Ukuran dan Bentuk tubuh Anak Remaja

Anak besar adalah anak yang berusia antara 6 sampai dengan 10 atau 12 tahun. Perkembangan fisik pada anak besar cenderung berbeda dengan masa sebelum dan sesudahnya. Pertumbuhan tangan dan kaki lebih cepat dibandingkan pertumbuhan togok. Pada tahun-tahun awal masa anak besar pertumbuhan jaringan tulang lebih cepat dibanding pertumbuhan jaringan otot

dan lemak, dengan demikian pada umumnya anak menjadi tampak kurus. Pada tahun-tahun terakhir anak besar perkembangan jaringan otot mulai menjadi cepat, hal ini akan berpengaruh pada peningkatan kekuatan yang menjadi cepat juga. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar, selain kekuatan juga fleksibilitas dan keseimbangan. Pertumbuhan fisik erat kaitannya dengan terjadinya proses peningkatan kematangan fisiologi pada setiap diri individu. Pertumbuhan dan tingkat kematangan fisik dan fisiologis membawa dampak pada perkembangan kemampuan fisik (Sugiyanto: 4.3)

2.1.6.2 Perkembangan Kemampuan Gerak dan Minat Melakukan Aktifitas Fisik Pada Anak Besar

Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada umumnya berada pada usia antara 12-15 tahun dan pada usia tersebut dapat dikategorikan fase adolesensi.

Potensi keterampilan gerak fase adolesensi sebagai berikut : (1) Anak-anak fase adolensensi yang memiliki gerakan-gerakan yang baik, mereka telah memiliki pengalaman ketrampilan gerak dasar utama dimasa kanak-kanak, (2) anak adolesensi berpengalaman dalam penggunaan waktu dalam belajar penampilan gerak secara efisien, (3) anak laki-laki maupun perempuan fase adolesensi memiliki kecakapan dalam berbagai kegiatan fisik, (4) pada fase adolesensi anak memiliki pengembangan gerak dengan variasi yang luas. Mereka sering menggunakan waktu dan perhatiaanya terhadap pentingnya latihan secara intensif (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 155-156).

Fase adolesensi merupakan saat yang baik untuk pengembangan secara optimal kesehatan seseorang yang berhubungan dengan kesegaran jasmani. Pengembangan yang terjadi merupakan perubahan-perubahan dalam

peningkatan luasnya otot dan ukuran badan baik untuk anak laki-laki maupun perempuan dalam usaha meningkatkan berbagai macam penampilan gerak kasar (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 155)

Gerak kasar atau gerak motorik kasar disebut juga dengan ketrampilan motorik dasar, ketrampilan ini meliputi pola lokomotor seperti jalan, lari, melompat, dan ketrampilan menguasai bola seperti melempar, menendang dan memantulkan bola (Yanuar Karim, 1992: 40).

2.1.7 Pengembangan Modifikasi dalam Pembelajaran

2.1.7.1 Konsep Pengembangan Modifikasi

1. Modifikasi Tujuan Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan pembelajaran dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi kedalam tiga komponen, yakni:

1) Tujuan Perluasan

Tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud ketrampilan yang dipelajari tanpa memperhatikan aspek efisiensi dan efektifitasnya, penghalusan, dan tujuan penerapan

2) Tujuan Penghalusan

Tujuan penghalusan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan efisiensi gerak atau ketrampilan yang dipelajari.

3) Tujuan Penerapan

Tujuan penerapan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan efektifitas gerak atau ketrampilan yang di pelajari (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:2-3).

2. Modifikasi Materi Pembelajaran

Materi pembelajaran dalam kurikulum pada dasarnya merupakan keterampilan-keterampilan yang akan dipelajari siswa. Guru dapat memodifikasi keterampilan yang dipelajari siswa tersebut dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitannya. Misalnya dengan cara menganalisa dan membagi keterampilan keseluruhan kedalam komponen-komponen lalu melatihnya perkomponen sebelum melakukan latihan keseluruhan (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:4).

3. Modifikasi Kondisi Lingkungan Pembelajaran

Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi seperti peralatan, penataan ruang gerak dalam berlatih, jumlah siswa yang terlibat, organisasi atau formasi berlatih (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:7).

4. Modifikasi Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi materi maksudnya adalah penyusunan aktifitas belajar yang terfokus pada evaluasi *skill* yang sudah dipelajari siswa pada berbagai situasi.

Aktivitas evaluasi dapat merubah fokus perhatian siswa dari bagaimana seharusnya suatu *skill* dilakukan menjadi bagaimana skill itu digunakan atau apa tujuan *skill* itu. Oleh karena itu, guru harus pandai-pandai menentukan modifikasi

evaluasi yang sesuai dengan keperluannya (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:8).

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP (Developmentally Appropriate Practice) artinya tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut (Samsudin 2008:58). Sedangkan menurut Lutan (1988), menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

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

Dari teori diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep pengembangan modifikasi harus melihat unsur yang di dalam pembelajaran itu sendiri agar dalam aplikasinya sesuai dengan tujuan pembelajaran itu sendiri.

2.1.7.2 Aspek Analisis Modifikasi

2.1.7.2.1 Modifikasi tujuan pembelajaran

Modifikasi pembelajaran bila dikaitkan dengan tujuan pembelajaran, dimulai tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Dilakukan dengan cara membagi tujuan ke dalam tiga komponen yakni : a) tujuan perluasan, maksudnya tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud ketrampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi atau efektivitasnya. b) tujuan penghalusan, maksudnya tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan

gerak secara efisien. c) tujuan penerapan, maksudnya tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan yang dilakukan melalui kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman: 2).

Dapat kita ambil dari teori diatas bahwa modifikasi pembelajaran penjasorkes memiliki tiga tujuan yaitu perluasan, penghalusan, dan penerapan gerak pada pesertanya.

2.1.7.2.2 Modifikasi materi pembelajaran

Modifikasi materi pembelajaran ini dapat diklasifikasinya ke dalam beberapa komponen dasar. a) Komponen ketrampilan, guru dapat memodifikasi ketrampilan tersebut dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kesulitan dengan cara menganalisis dan membagi ketrempilan keseluruhan ke dalam komponen-komponen, lalu melatihnya per kmponen. b) klasifikasimateri, yaitu, close skill, close skill pada lingkungan yang berbeda, open skill, ketrmpilan permainan. c) kondisi penampilan, guru dapat memodifikasi penampilan dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan didalamnya. d) jumlah skill, guru dapat memodifikasi pembelajaran dengan jalan menambah atau mengurangi jumlah ketrampilan yang dilakukan siswa dengan cara mengombinasikan gerakan. e) perluasan jumlah perbedaan respons, guru dapat menambahtingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara menambah jumlah perbedaan respons terhadap konsep terhadap yang sama (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman: 4).

2.1.7.2.3 Modifikasi lingkungan pembelajaran

(Yoyo Bahagia dan Adang Suherman: 7)Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran, modifikasi lingkungan

pebelajaran ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi : a) peralatan, ialah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan /aktivitas di atasnya, di bawahnya, di dalam/diantaranya, misalnya : bangku swedia, gawang, star block, mistar peralatan lompat tinggi, bola, alat pemukul dan sebagainya. Artinya guru dapat menambah/mengurangi tingkat kompleksitas dan dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk aktivitas jasmani. b) peralatan ruang gerak, guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas dengan cara menata ruang gerak siswa dalam kegiatan agar efisien. c) jumlah siswa yang terlihat, guru dapat menambah atau mengurangi tingkat kompleksitasnya dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambah jumlah siswa yang terlihat dalam melakukan tugas ajar tersebut.

Berkaitan dengan modifikasi lingkungan pembelajaran tersebut komponen-komponen yang penting yang dapat dimodifikasi. Menurut Aussie (1996) :

1. Ukuran, berat benda atau bentuk peralatan yang digunakan
2. Lapangan permainan
3. Waktu bermain
4. Peraturan permainan
5. Jumlah pemain

Sedangkan secara operasional Ateng (1992), mengemukakan modifikasi permainan sebagai berikut:

1. Kurangi jumlah pemain dalam setiap regu
2. Ukuran lapangan diperkecil
3. Waktu bermain diperpendek

4. Sesuaikan tingkat kesulitan dan karakteristik anak
5. Sederhanakan alat yang digunakan

Ubahlah peraturan menjadi sederhana, sesuai dengan kebutuhan agar permainan dapat berjalan dengan lancar.

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa modifikasi lingkungan pembelajaran dapat dibuat berdasarkan jumlah alat dan siswa serta komponen yang dimiliki ditempat tersebut.

2.1.7.2.4 Evaluasi pembelajaran

Evaluasi materi maksudnya adalah penyusunan aktivitas belajar yang berfokus pada evaluasi *skill* yang sudah dipelajari siswa pada berbagai situasi. Aktivitas evaluasi dapat mengubah fokus perhatian siswa dari bagaimana seharusnya suatu *skill* dilakukan menjadi bagaimana *skill* itu digunakan atau apa tujuan *skill* itu. Oleh karena itu guru harus pandai-pandai menentukan modifikasi evaluasi yang sesuai dengan keperluannya. Evaluasi yang lebih berorientasi pada hasil dapat meningkatkan penampilan siswa yang sudah memiliki *skill* dan percaya diri (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman: 8).

Jadi pengembangan dalam pembelajaran adalah suatu cara untuk membuat pembelajaran dengan bentuk berbeda namun tidak keluar dari inti materi dari pembelajaran yang ada di dalamnya.

2.1.8 Permainan dan Pendidikan Jasmani

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan pendidikan jasmani. Oleh karena sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani (Sukintaka, 1992:11). Menurut Sukintaka (1992: 7) menyatakan bahwa sifat bermain adalah sebagai berikut:

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan suka rela dasar rasa senang.
2. Bermain dengan rasa senang akan menimbulkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
3. Bermain dengan rasa senang untuk memperoleh kesenangan menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik dan perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Belka dalam Adang Suherman (2000: 23) mengklasifikasikan permainan untuk dapat melakukan olahraga ke dalam 5 klasifikasi sebagai berikut:

1. Permainan sentuh (tag games)
2. Permainan target (target games)
3. Permainan net dan dinding (net and Wall games)
4. Permainan serangan (invansion games)
5. Permainan lapangan (fielding games)

Abdulkadir Ateng (1992: 2-3) menyebutkan bermain, olahraga dan pendidikan jasmani semuanya mengandung bentuk gerak fisik, dan ketiganya dapat cocok dalam konteks pendidikan jika dipakai untuk tujuan pendidikan tertentu. Olahraga dan bermain dapat semata-mata untuk kesenangan, semata-mata untuk pendidikan, atau untuk kombinasi dari keduanya. Kesenangan atau kegembiraan tidak terpisahkan dari pendidikan, keduanya dapat dan harus disatukan.

Dari beberapa sumber yang ada diatas dapat disimpulkan bahwa bermain adalah salah satu unsur yang penting pada pendidikan jasmani karena

dibutuhkan untuk gerak siswa dan motivasi dalam pembelajaran karena menyenangkan.

2.1.8.1 Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Perencanaan merupakan bagian integral dari pengajaran yang efektif. Efektifitas pengajaran akibat diadakannya perencanaan akan nampak lebih jelas manakala guru ingin menerapkan model-model atau materi pembelajaran yang tidak pernah diterapkan sebelumnya atau pada saat dihadapkan dengan lingkungan pembelajaran yang serba terbatas. Untuk itu kemampuan membuat perencanaan bagi calon guru pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari upaya meningkatkan kemampuan guru dalam keterampilan mengajarnya (Rusli Lutan, 2000: 1).

Kedudukan perencanaan dalam proses belajar mengajar memegang peranan yang sangat penting bila dilihat dari proses mengajar. Menurut Hogh, dkk dalam Rusli Lutan (2000:3), mendefinisikan mengajar sebagai proses penataan manusia, materi, dan sumber-sumber untuk keperluan kelancaran proses belajar. Khususnya untuk pendidikan jasmani, penataan dalam proses pembuatan perencanaan mengajar pendidikan jasmani nampak penting mengingat lingkungan belajarnya agak unik. Pentingnya suatu perencanaan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Waktu mengajar yang relatif terbatas

Jumlah waktu yang relatif terbatas untuk mengajar pendidikan jasmani merupakan salah satu faktor pentingnya membuat perencanaan pengajaran. Rata-rata frekuensi mengajar pendidikan jasmani dalam seminggu adalah satu kali dengan jumlah waktu sekitar 2x40 menit.

2. Jumlah siswa dan fasilitas

Jumlah siswa yang cukup banyak dan peralatan fasilitas yang relatif terbatas akan memengaruhi teknik dan strategi mengajar agar tujuan pengajaran dapat tercapai dengan baik.

3. Latar belakang guru

Kemungkinan besar semua guru pendidikan jasmani adalah lulusan dari lembaga persiapan guru pendidikan jasmani harus mengajar pelajaran yang tidak menutup kemungkinan guru pendidikan jasmani harus mengajar pelajaran yang tidak diperolehnya waktu mengikuti pendidikan, Dalam hal ini perencanaan pengajaran sangat membantu guru agar dapat mengajar dengan baik.

4. Karakteristik siswa

Setiap siswa mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, seperti kemampuan fisik, pengetahuan, minat, lingkungan sosial dan ekonomi, dan letak geografisnya. Semua itu memerlukan perencanaan yang baik sehingga semua siswa ikut belajar sesuai dengantingkat kemampuan dan perkembangannya.

5. Keterlibatan guru lain

Terkadang guru pendidikan jasmani memerlukan bantuan guru lain untuk mengawasi program yang diberikan kepada siswa. Dalam kasus demikian perencanaan perlu dibuat sehingga guru yang terlibat tahu secara pasti arah, tujuan, dan jenis kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa yang diawasinya.

Dari penjabaran diatas dengan demikian dapat dikatakan bahwa proses mengajar pada dasarnya adalah proses penataan yang akan selalu melibatkan

proses sebelum pelaksanaan (perencanaan), pelaksanaan (melaksanakan perencanaan), dan proses setelah pelaksanaan (evaluasi).

2.1.8.2 Implikasi Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Beberapa Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani guru agar terjadi transfer belajar sebagai berikut (Rusli Lutan 2000: 64) :

1. Makin mirip situasi latihan dengan situasi permainan yang sebenarnya, makin mungkin terjadi transfer.

Implikasinya, guru dituntut mampu menganalisa aneka ragam situasi yang terdapat pada suatu permainan dan menambahkannya secara bertahap ke dalam situasi berlatih.

2. Makin bervariasi suatu keterampilan dipelajari, makin mungkin terjadinya transfer secara positif terhadap situasi permainan yang sebenarnya.

Implikasinya, belajar skill perlu waktu. Makin banyak waktu dicurahkan untuk transfer, makin mungkin transfer itu terjadi. Kadang-kadang transfer tidak terjadi sebab siswa belum memahami dan belum dapat menerapkan prinsip gerak yang menjadi sumber transfer dengan baik.

3. Transfer dapat dilakukan melalui usaha pemberian dorongan oleh gurunya terhadap siswa agar menggunakan informasi dan keterampilan yang sudah dimiliki siswa serta kejelasan aktivitas belajar yang harus dilakukannya.

Implikasinya, guru dapat mendorong terjadinya transfer dengan cara:

- 1) Memberikan komponen tugas gerak dasar dengan jelas kepada siswa.

Cara ini dimaksudkan untuk membuat keterkaitan kognitif secara jelas diantara skill yang dilakukan.

- 2) Memberikan contoh nyata tentang konsep yang seharusnya diterapkan siswa pada keterampilan lainnya dengan jelas.

Dari pengetahuan diatas dapat kita ambil bahwa perencanaan dalam pembelajaran penjasorkes dibutuhkan untuk memudahkan siswa dalam penerima pelajaran yang diberikan guru.

2.1.9 PAIKEM

Menurut Agus Suprijono (2009: 10-11) pembelajaran paikem adalah pembelajaran bermakna yang dikembangkan dengan cara membantu peserta didik membangun keterkaitan antara informasi (pengetahuan) baru dengan pengalaman (pengetahuan lain) yang telah dimiliki dan dikuasai peserta didik. Peserta didik dibelajarkan bagaimana mereka mempelajari konsep dan bagaimana mereka mempelajari konsep dan bagaimana konsep tersebut dipergunakan diluar kelas.

Penjabaran dari pembelajaran PAIKEM yaitu sebagai berikut :

1. Pembelajaran , menunjukkan pada proses yang menempatkan peserta didik sebagai center stage performance. Pembelajaran lebih menekankan bahwa peserta didik sebagai makhluk berkesadaran memahami arti penting interaksi dirinya dengan lingkungan yang menghasilkan pengalaman adalah kebutuhan. Kebutuhan baginya mengembangkan seluruh potensi kemanusiaan yang dimilikinya.
2. Aktif, pembelajaran harus menumbuhkan suasana sedemikian rupa sehingga peserta didik aktif bertanya, mempertanyakan, dan mengemukakan gagasan. Belajar memang merupakan proses aktif dari si pembelajar dalam membangun pengetahuannya, bukan proses pasif yang hanya menerima kucuran ceramah guru tentang pengetahuan. Pembelajaran aktif adalah proses belajar yang menumbuhkan dinamika belajar bagi peserta didik.

Dinamika untuk mengartikulasikan dunia idenya dan mengkonfrontir ide itu dengan dunia realitas yang dihadapinya.

3. Inovatif, pembelajaran merupakan proses pemaknaan atas realitas kehidupan yang dipelajari. Makna itu hanya bisa dicapai jika pembelajaran dapat memfasilitasi kegiatan belajar yang memberi kesempatan kepada peserta didik menemukan sesuatu melalui aktivitas belajar yang dilakoninya.
4. Kreatif, pembelajaran harus menumbuhkan pemikiran kritis, karena dengan pemikiran seperti itulah kreativitas bisa dikembangkan. Pemikiran kritis adalah pemikiran reflektif dan produktif yang melibatkan evaluasi bukti. Kreativitas adalah kemampuan berpikir tentang sesuatu dengan cara baru dan tak biasa serta menghasilkan solusi unik atas suatu problem.
5. Efektif, pembelajaran efektif adalah jantungnya sekolah efektif. Efektivitas pembelajaran merujuk pada berdaya dan berhasil guna seluruh komponen pembelajaran yang diorganisir untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pembelajaran efektif mencakup keseluruhan tujuan pembelajaran baik yang berdimensi mental, fisik, maupun sosial. Pembelajaran efektif “memudahkah “ peserta didik belajar sesuatu yang “bermanfaat”.
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
6. Menyenangkan, pembelajaran menyenangkan adalah pembelajaran dengan suasana socio emotional climate positif. Peserta didik merasakan bahwa proses belajar yang dialaminya bukan sebuah derita yang mendera dirinya, melainkan berkah yang harus disyukurinya. Belajar bukanlah tekanan jiwa pada dirinya namun merupakan panggilan jiwa yang harus

ditunaikannya. Pembelajaran menyenangkan menjadikan peserta didik ikhlas menjalaninya.

Dari uraian PAIKEM diatas kita bisa mengetahui bahwa dalam pembelajaran kita harus mempertimbangkan apa yang ada dilamnya agar pembelajaran bisa tercapai sesuai tujuannya.

2.1.10 Permainan BolaVoli

Permainan bolavoli sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar disekolah lanjutan (H.B.S dan A.M.S.). Mereka selain memberi pelajaran senam, atletik juga memberikan pembelajaran permainan bolavoli kepada murid-murid. Dengan demikian perkembangan bolavoli di Indonesia dimulai dari sekolah-sekolah. Pada tahun 1948 Lembaga Akademi Pendidikan Jasmani di Bandung memasukkan permainan bolavoli kedalam kurikulum. (Machfud Irsyada, 2000: 12)

Pada awalnya ide dasar permainan bolavoli itu adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan memantulkan bola itu di daerah lawan. Memvoli artinya memainkan atau memantulkan bola sebelum bola jatuh atau sebelum bola menyentuh lantai. (Machfud Irsyada, 2000: 13)

Sebagai aturan dasar bola boleh dipantulkan dengan bagian badan, pinggang ke atas. Aturan dasar lainnya, bola boleh dimainkan/dipantulkan dengan temannya secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum diserahkan kedaerah lawan. Pada dasarnya permainan bolavoli ini adalah permainan tim atau regu, meskipun sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bolavoli dua lawan dua dan satu lawan satu yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi. (Machfud Irsyada, 2000: 13)

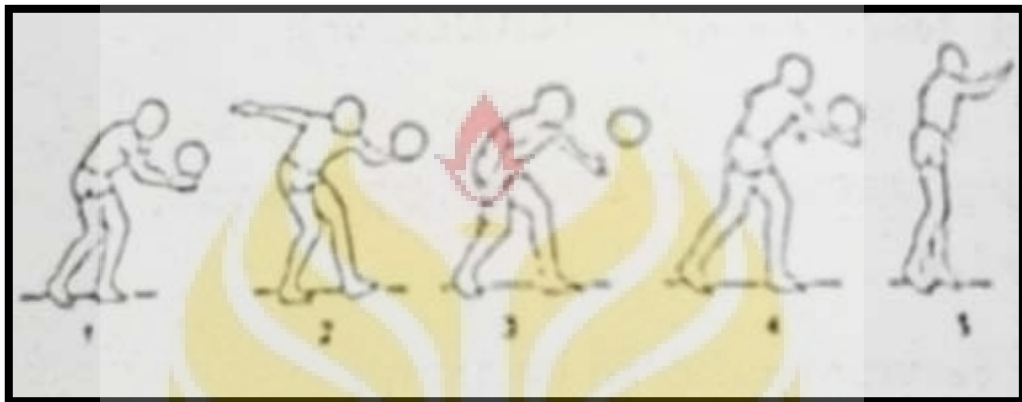
2.1.10.1 Tujuan permainan Bolavoli

Tujuan bermain yang berawal dari tujuan bersifat rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja, kemudian berkembang kearah tujuan-tujuan yang lain seperti tujuan mencapai prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah bangsa dan negara. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang bermain bolavoli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. (Machfud Irsyada, 2000: 13)

2.1.10.1.1 Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan.

Servis bawah (underhand service)



Gambar 2.1 Teknik servis bawah

Sumber: Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu

Cara melakukan :

Posisi awal :

1. Berdiri dengan posisi melangkah
2. Kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola
3. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang
4. Sikut jangan bengkok sampai bola terpukul

Persiapan :

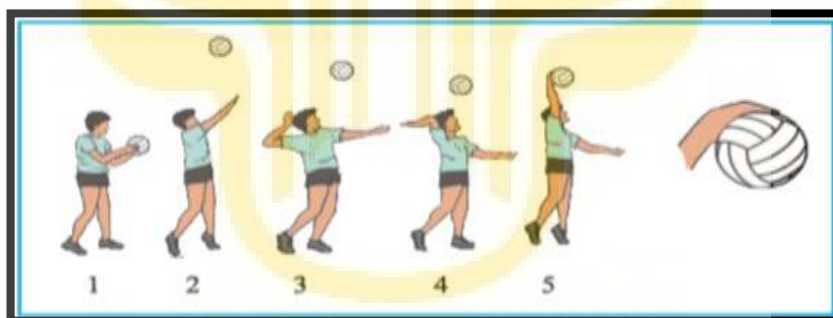
1. Kaki dalam posisi melangkah dengan santai
2. Berat badan terbagi dengan seimbang

3. Bahu sejajar dengan net
4. Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah
5. Pegang bola di depan tubuh
6. Pandang ke arah bola

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

Servis Atas



Gambar 2.2 Teknik servis atas

Sumber: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Mengambang (*Float Service*)

Cara melakukan :

Persiapan :

1. Berdiri di luar garis belakang dengan kaki kiri di depan atau bisa juga sejajar dengan kaki kanan

2. Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan dengan telapak tangan terbuka siap untuk memukul bola
3. Bola dilambungkan dengan tangan kiri, lambungkan bola lebih tinggi dari kepala
4. Tangan kanan ditarik ke arah belakang atas kepala

Pelaksanaan :

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

Gerak lanjut :

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

Servis Topspin

Cara melakukan:

Persiapan :

1. Berdiri di luar garis belakang, putar bahu sedikit ke arah garis samping/garis pinggir

2. Telapak tangan kiri memegang bola lurus ke epan setinggi bahu

Pelaksanaan :

1. Lemparkan bola ke atas belakang bahu
2. Lemparkan tanpa atau dengan sedikit spin
3. Ayunkan lengan ke belakang
4. Pukul dengan tumit telapak tangan yang terbuka
5. Pukul bola dengan tangan menjangkau penuh
6. Gulung pergelangan tangan dengan penuh tetangga
7. Pandangan ke arah bola sampai melakukan pukulan

Gerak lanjut :

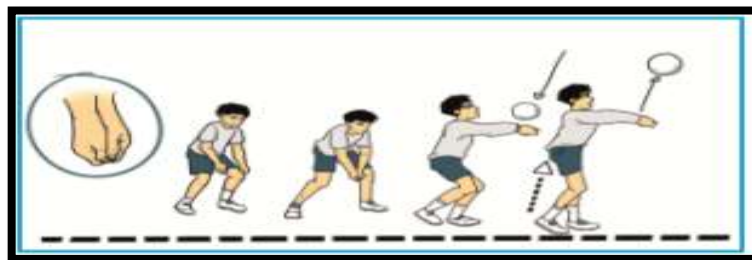
1. Langkahkan kaki belakang (kanan) ke depan
2. Jatuhkan lengan dengan perlahan
3. Bergerak ke dalam lapangan

2.1.10.1.2 Passing

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

Set-up

Set-up atau umpan adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang memiliki tujuan menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregu yang selanjutnya dapat melakuakan serangan(smash) terhadap regu lawan. Dalam permainan bola voli, passing dapat dilakukan dengan cara passing bawah dan passing atas.



Gambar 2.3 Teknik passing bawah

Sumber: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Cara melakukan :

Persiapan :

1. Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh
2. Genggam jemari tangan
3. Kaki dalam posisi meregang dengan santai
4. Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
5. Bentuk landasan dengan lengan
6. Sikut terkunci
7. Lengan sejajar dengan paha
8. Pinggang lurus
9. Pandangan ke arah bola

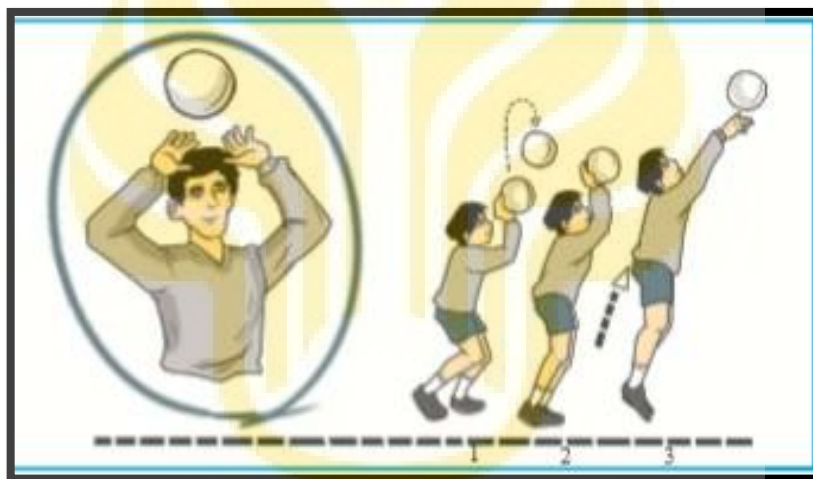
Pelaksanaan : **UNNES**
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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. Perikanaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas di antara pergelangan tangan dan siku.

Gerakan lanjutan :

1. Jari tangan tetap digenggam
2. Siku tetap terkunci
3. Landasan mengikuti bola ke sasaran
4. Perhatikan bola bergerak ke sasaran



Gambar 2.4 Teknik passing atas

Sumber: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Passing atas sangat diperlukan oleh semua pemain terutama pada posisi stopper tosser

Cara melakukan :

Cara melakukan teknik passing atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit hingga tangan berada di muka setinggi hidung.

Sudut antara siku $\pm 45^\circ$. Bola disentuh dengan cara ,meluruskan kedua kaki dengan lengan. Sikap pergelangan tangan dan jari-jari tidak berubah.

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 inci di depan pelipis
7. Tahan tangan di depan pelipis
8. Melihat melalui "jendela" yang dibentuk tangan
9. Ikuti bola ke sasaran

Pelaksanaan :

1. Terima bola pada pada bagian belakang bawah
2. Terima dengan dua persendian teratas dari jari da 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. Arah bola ke garis pinggir atau ke tangan penyerang

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

2.1.10.1.3 *Blocking* (Bendungan)

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan.



Gambar 2.5 Teknik block

Sumber: Viera, Barbara. L. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Cara melakukan :

Persiapan :

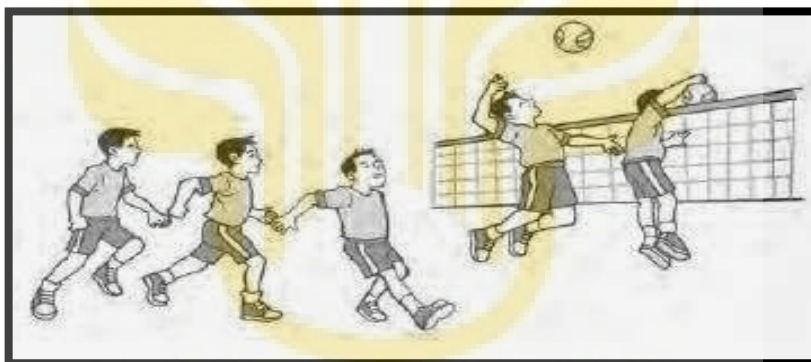
1. Sikap badan berdiri menghadap net dengan jarak sekitar satu langkah dari net.
2. Jarak kedua kaki selebar pundak
3. Lutut ditekuk
4. Kedua tangan siap di depan dada

Pelaksanaan :

1. Pandangan mengawasi gerakan bola dan memerhatikan smasher yang akan melakukan pukulan
2. Meloncat dengan menolakkan kedua kaki sambil membawabkedua lengan ke atas. Kedua telapak tangan dirapatkan, jari-jari diregangkan, posisi kedua tangan menutup daerah yang diperkirakan menjadi sasaran utama lintasan bola.

2.1.10.1.4 *Smash atau spike*

Pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim.



Gambar 2.6 Teknik *smash atau spike*

Sumber: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Cara melakukan :

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.

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 lecutan tangan, lengan, dan posisi tegak merupakan satu kesatuan gerakan yang harmonis dan eksplosif.

3. Sikap akhir :

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

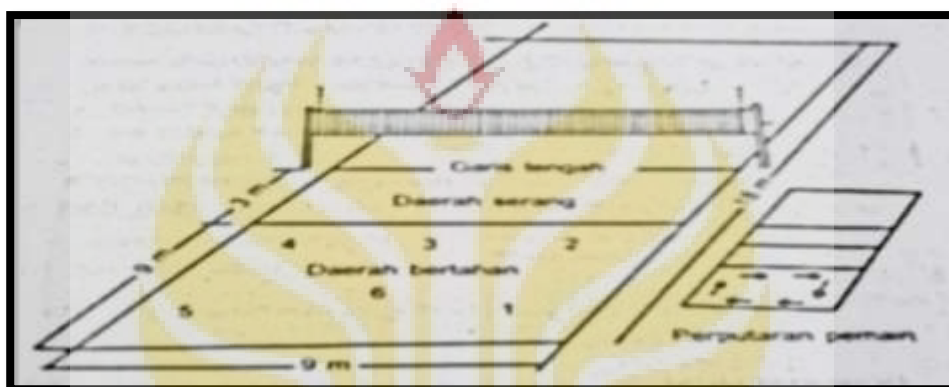
2.1.10.2 Peraturan permainan

Peraturan permainan Bola Voli oleh Barbara dan Bonnie 2004:4

2.1.10.2.1 Lapangan Permainan

Lapangan voli berukuran panjang 18 m (59 kaki) dan lebar 9 meter (29 kaki 6 inci), yang ditandai dengan garis pinggir dan garis belakang. Garis pinggir dan garis belakang merupakan pembatas bidang permainan. Garis penting lainnya adalah

1. Garis tengah yang membagi lapangan menjadi 2 bagian yang sama, terkadang disebut sebagai daerah tim.
2. Garis serang yang sejajar dengan garis tengah dan berjarak 3 meter (9 kaki 10 inci) dari garis tengah.
3. Daerah servis adalah di luar garis belakang sebelah kanan yang berukuran sepertiga lapangan dan dengan lebar 6 kaki

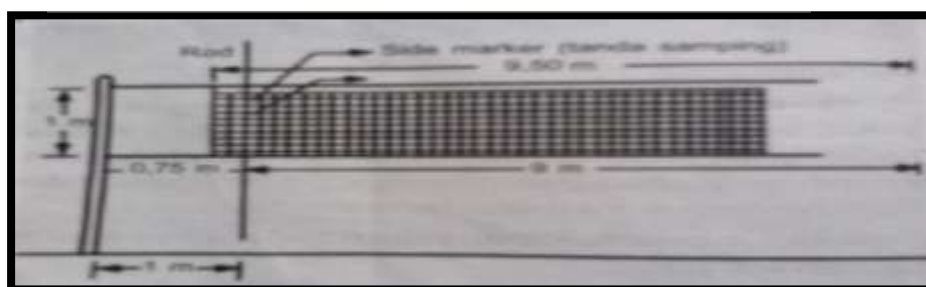


Gambar 2.7 Lapangan bolavoli

Sumber: Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu

2.1.10.2.2 Net

Ketinggian net yang tepat bagi pemain putri adalah 2,24 meter (7 kaki 4-1/8 inci); untuk pria dan permainan campuran tinggi netnya 2,43 meter (7 kaki 11-5/8 inci). Bagian yang sah dari net adalah yang berada di antara kedua garis pinggir.



Gambar 2.8 Net voli

Sumber: Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu

2.1.10.2.3 Bola

Bola terbuat dari kulit lunak dan lentur, atau bahan kulit sintetis dan sejenisnya. Penggunaan bahan sintetis, harus mendapat persetujuan/pengesahan dari FIVB (Dalam buku Nuril ahmadi: 2007/ 18).

Beberapa ketentuan mengenai bola antara lain sebagai berikut:

Warna	: seragam dan terang
Keliling	:165 - 167cm
Berat	: 200 – 280gram
Tekanan udara	: 0,30-0,325 kg/cm ²



Gambar 2.9 Bola voli

Sumber: Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu

2.1.10.2.4 Pemain

Satu tim terdiri dari pemain di lapangan selama pertandingan. Suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 pemain. Posisi setiap pemain yang benar diuraikan di bawah ini:

1. Di garis depan, pemain tengah depan harus berada di antara kanan depan dan kiri depan, serta berada di depan pemain tengah belakang

2. Di garis belakang, pemain tengah belakang harus berada di antara kanan belakang dan kiri belakang, serta berada di belakang pemain tengah depan.
3. Pemain kanan depan harus berada di depan kanan belakang, dan pemain kiri depan harus berada di depan kiri belakang.
4. Ketika seorang pemain berada dalam posisi yang salah, maka permainan dihentikan, kesalahan diperbaiki, angka yang diperoleh tim yang melakukan kesalahan dibatalkan, dan angka atau pindah bola diberikan kepada tim lawan.

Peraturan kontak pemain dengan bola:

1. Setiap tim dibolehkan paling banyak 3 kali menyentuh bola secara bergiliran untuk mengirim kembali bola ke daerah lawan. Apabila sentuhan pertama merupakan suatu bloking, maka tim tersebut tetap memperoleh 3 sentuhan tambahan untuk mengembalikan bola. Dengan demikian sentuhan ketika melakukan bloking tidak dihitung.
2. Bola boleh disentuh dengan semua bagian tubuh di atas lutut, termasuk lutut (peraturan voli internasional dan AS akan memperbolehkan sentuhan dengan menggunakan seluruh bagian tubuh mulai 1996).
3. Bola boleh menyentuh sejumlah bagian tubuh kecuali secara serentak.
4. Apabila bola berhenti sejenak di tangan atau lengan seorang pemain, maka akan dianggap sebagai memegang bola.
5. Double Contact (dua kali sentuh) adalah jika seorang pemain menyentuh/memukul bola lebih dari sekali tanpa dielingi sentuhan dari pemain lain. Tetapi, seorang pemain yang melakukan bloking bola diperbolehkan memukul bola sebanyak dua kali tanpadi selingi sentuhan dari pemain lain.

6. Bila bola bertahan secara bersamaan oleh 2 pemain dari tim yang berlawanan, hal ini disebut double fault (kesalahan 2 kali sentuh), dan sebagai akibatnya permainan diulangi kebalik.
7. Bila 2 pemain dari tim yang sama menyentuh bola secara bersamaan (kedua pemain harus secara fisik menyentuh bola) maka dianggap sebagai 2 kali sentuhan bagi tim tersebut.
8. Bila kedua tim secara bersamaan melakukan kesalahan, maka permainan harus diulangi kembali.
9. Seorang pemain yang menempatkan salah satu anggota tubuhnya melebihi tinggi net, maka ia dianggap akan melakukan bloking; hanya pemain depan yang diperbolehkan melakukan bloking.
10. Bila 2 pemain menyentuh bola ketika melakukan bloking, maka hanya dianggap sebagai 1 pukulan.

2.2 Kerangka Berpikir

Dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah seorang guru penjas harus cerdas menyikapi kondisi sarana prasarana yang ada, dan juga harus mengetahui kemampuan serta kondisi fisik siswa didiknya, sehingga dapat mengetahui perkembangan siswa baik *fisiologis* maupun *sosiologisnya*. Seorang guru penjas tidak dituntut baku pada pengajaran, karena guru penjas harus bisa kreatif dalam pembelajaran sehingga siswa menjadi tertarik dan pembelajaran menjadi menyenangkan. Ciri dari pembelajaran menyenangkan adalah seorang guru penjas harus dapat mengembangkan/memodifikasi suatu permainan yang mudah dilakukan dengan peraturan yang sederhana, agar siswa beraktivitas dalam pembelajaran secara maksimal. Sebuah permainan menarik bila semua siswa dapat bergerak dan berantusias dalam permainan. Salah satu bentuk

pengembangan model permainan bolavoli dalam pembelajaran yang saya teliti ini adalah pengembangan permainan melalui permainan voga, yaitu dengan memodifikasi ukuran lapangan, bentuk dan target untuk memperoleh point, waktu, serta peraturan permainan.

Pada pembelajaran permainan bolavoli ini diharapkan menjadi bekal peserta didik dan guru. Pengembangan permainan bolavoli harus diwujudkan karena akan mendukung terciptanya pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Model pembelajaran yang digunakan adalah model permainan bolavoli yang sesuai dengan kondisi di lapangan. Oleh karena itu pengembangan model pembelajaran permainan bolavoli ini dapat dijadikan pengalaman baru bagi siswa dan guru dalam proses pembelajaran di sekolah sebagai upaya untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran penjasorkes.

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah model pengembangan permainan *voga* yang merupakan produk baru dari pengembangan permainan bolavoli dalam pembelajaran Penjasorkes SMP kelas VIII. Model pembelajaran ini dapat dikembangkan di berbagai SMP, hal itu berdasarkan data hasil uji coba skala besar dan data hasil kuisisioner yang dilakukan di 2 sekolah berbeda meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik keseluruhan pembelajaran ini memiliki kategori “baik”

Hasil penelitian ini dikatakan baik karena mencapai persentase 88,39% dari rata-rata ke 2 sekolah. Dalam penelitian pada skala besar ini siswa sudah banyak mengetahui tentang pembelajaran permainan *voga*. Siswa juga dapat melakukan pembelajaran teknik dasar permainan bolavoli, yaitu passing atas, passing bawah, servis bawah, serta melakukan pukulan smash tanpa awalan dengan melakukan pembelajaran sambil bermain siswa akan menjadi lebih senang dan tidak merasa bosan dalam melaksanakan pembelajaran.

Produk model permainan *voga* sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal ini berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas dari ahli pembelajaran. Berdasarkan kriteria penilaian uji ahli yang ada, maka produk pembelajaran permainan *voga* dapat digunakan untuk siswa kelas VIII SMP.

Permainan *voga* ini efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa, karena permainan memiliki kelebihan, yaitu pembagian waktu untuk memfokuskan teknik dasar dalam permainan bolavoli, dan aktivitas gerak yang

dilakukan lebih tinggi karena siswa lebih banyak untuk bergerak bebas untuk mencari ruang dalam mencetak point, peralatan yang digunakan untuk permainan mudah dibuat dan ditemukan dimana saja.

Dalam permainan *voga* ini banyak siswa merasa antusias dalam mengikuti pembelajaran yang dilaksanakan walaupun siswa perempuan masih kesulitan untuk bergerak dan teknik dasar dari *bolavoli* sendiri dibandingkan siswa laki-laki. Siswa merasa senang karena pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan media bermain dan permainan yang dimodifikasi. Peralatan yang digunakan pada permainan *voga* ini mudah diperoleh dan dibuat sehingga guru tidak merasa kesulitan jika akan memberikan permainan ini kepada siswa.

Berdasarkan data uji coba dan pengamatan selama penelitian, maka dilakukan beberapa revisi meliputi:

1. Dalam permainan, untuk siswa putri lebih ke gerak dasar seperti melempar dengan mengayunkan tangan dari bawah ke atas agar siswa memahami gerak dasar *passing* bawah, untuk *passing* atas melempar atau mendorong bola ke atas hingga tangan lurus. Dengan aturan tersebut siswa juga bisa merasakan gerak dasar dan teknik yang benar dan tidak kesulitan
2. Ketinggian net yg semula 2meter menjadi 1,75m mempermudah dan menambah antusias anak untuk mencetak poin
3. Seragam bisa disesuaikan warnanya agar membedakan kedua tim saat bermain
4. Setiap tim bisa terdiri dari 7 orang pemain bisa kurang atau lebih menyesuaikan lapangan.

5.2 Saran Pemanfaatan, Diseminasi, dan Pengembangan Lebih Lanjut

Beberapa hal yang dapat diperhatikan untuk proses pelaksanaan pembelajaran lebih lanjut dari penelitian pengembangan ini, antara lain:

1. Model permainan *voga* sebagai produk yang dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran bolavoli untuk siswa kelas VIII SMP
2. Penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan dan sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Bagi guru di SMP diharapkan dapat menggunakan model permainan *voga* ini di sekolah, pada pembelajaran bolavoli.
4. Penggunaan model permainan *voga* ini dapat diterapkan dimana saja dengan ukuran lapangan yang dapat disesuaikan dengan kondisi lapangan, tidak harus mutlak sesuai dengan ukuran lapangan yang ada pada permainan *voga*
5. Bagi peneliti lanjut untuk diperhatikan agar siswa putra dan putri bisa bermain bersama

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Agus Suprijono, 2009. *Cooperative Learning Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta : PUSTAKA PELAJAR
- Amung Ma'mun, Yudha dan M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak* : Depdiknas
- Abdulkadir, Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- FIK, Unnes. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang : FIK Unnes.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Machfud, Irsyada. 2000. *Bola Voli*. Jakarta: Depdikbut.
- Martin Sudarmono. 2010. *Pengembangan Model Pembelajaran Sepakbola Melalui Permainan Sepakbola Gawang Ganda Bagi Siswa SMP Di Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun Ajaran 2009/2010*. Skripsi . Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Mohamad, Ali. 1982. *Penelitian Kependidikan*. Bandung: Angkasa.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: ERA PUSTAKA UTAMA
- Punaji, Setyosari. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Rusli Lutan dan adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*: Departemen Pendidikan dan kebudayaan
- Samsudin, 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta : LITERIA
- Sardiman, 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Sugiyanto, 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka

Sukintaka, 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD PENJASKES*. Jakarta : Depdikbud

Viera, Barbara. L. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Yoyo Bahagia, dan Suherman, Adang. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

