MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *SERVIS* BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR KABUPATEN BATANG

SKRIPSI

Diajukandalamrangkapenyelesaianstudi Strata I
untukmencapaigelarSarjanaPendidikan
padaUniversitasNegeri Semarang

Oleh
MISKIYAH
NIM.6102914006

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

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *SERVIS* BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR KABUPATEN BATANG

SKRIPSI

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

Oleh
MISKIYAH
NIM.6102914006

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

ABSTRAK

Miskiyah. 2016. **Meningkatkan Hasil Belaajar Servis Bawah Bola Voli Melalui Permainan Bola Kasti Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2015/2016**. Skripsi. Jurusan PJKR. Program Studi PGPJSD. Pembimbing Dr. H. Harry Pramono, M.Si dan Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd. Fakultas Ilmu Keolahragaan Uniersitas Negeri Semarang.

Kata kunci : **Pembelajaran, Servis Bawah, Permaianan Bola Kasti.**

Latar belakang dalam penulisan skripsi ini salah satunya adalah tidak tuntasnya hasil belajar servis bawah pada siswa Kelas V SDN Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang, karena nilai siswa yang masih dibawah KKM yaitu 75. Berdasarkan uraian dilatar belakang masalah, maka dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah Melalui Permainan Bola Kasti dapat meningkatkan hasil belajar Servis Bawah Siswa Kelas V SD Negeri Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang?. Penelitian bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan servis bawah melalui permainan bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, penelitian ini terdiri dari dua siklus, tiap siklus menunjukkan perkembangan proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi servis bawah bola voli. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V semester 2 SD Negeri Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang yang berjumlah 15 siswa yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan. Obyek penelitian ini adalah hasil belajar servis bawah melalui

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

permainan bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri Bismo. Waktu penelitian pada siklus pertama dilaksanakan pada hari Senin tanggal 14 Maret 2016 dan penelitian siklus ke dua pada hari rabu tanggal 23 Maret 2016. Penelitian ini dilaksanakan dihalaman sekolah SDN Bismo Desa Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang.Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah metode tes dan observasi, metode dokumentasi. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini menggunakan RPP dan lembar evaluasi. Penulis dalam melakukan penelitian tindakan kelas ini menggunakan dua jenis data, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif.

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan diketahui bahwa pelaksanaan pembelajaran Servis Bawah melalui Permainan Bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang tahun pelajaran 2015/2016 mengalami peningkatan pada siklus I hasil belajar siswa mencapai 73,67% dan pada siklus II hasil belajar meningkat 12,53% mencapai 86,2%.

Simpulan yang dapat diambil bahwa pembelajaran melalui permainan bola kasti dapat meningkatkan hasil belajar servis bawah pada siswa kelas V SDN Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2015/2016. Di sarankan apabila ingin meningkatkan hasil pembelajaran servis bawah, maka salah satu solusinya dapat menggunakan metode permainan bola kasti.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

iii

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Miskiyah
NIM	: 6102914006
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Jurusan/ Prodi	: PJKR (PGPJSD S1)
Judul Skripsi	: "Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bawah melalui Permainan Bola Kasti pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Kabupaten Batang".

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

Batang, Mei 2016

METERAI TEMPEL
6000

Yang Menyatakan,

Miskiyah
NIM.6102914006

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Miskiyah Nim 6102914006 Program Studi PGPJSD Judul Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bawah melalui Permainan Bola Kasti pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Kabupaten Batang telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada hari Jumat tanggal 27 Mei 2016.

Panitia Ujian

Ketua

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

Sekretaris

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

Dewan Penguji

1. Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd. (Ketua)
   NIP. 19730202 200601 4 001
2. Dr. H. Harry Pramono, M.Si (Anggota)
   NIP. 19591019 198503 1 001
3. Agus Raharjo, S.Pd. M.Pd (Anggota)
   NIP.19820828 200604 1 003

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat , maka (kerugian kejahatan) itu untuk dirimu sendiri. Apabila datang saat hukuman (kejahatan) yang kedua, (kami bangkitkan musuhmu) untuk menyuramkan wajahmu lalu mereka masuk ke dalam masjid (Masjidil Aqsa), sebagaimana ketika mereka memasukinya pertama kali dan mereka membinasakan apa saja yang mereka kuasai“ (QS. Al-Isra’ ayat 7)

Persembahan

Karya kecil ini ku persembahkan kepada :

- Suami tercinta *Sulistiyono* atas do’a dan bantuan moril serta materinya.
- Anakku tersayang *Insan Putri Aulia* yang telah menjadi semangat hidup.
- Ibu tercinta *Turah* dan *Daryo* (ALM*)* atas do’a yang terucap tiada hentinya.
- Ibu dan Bapak mertua terhormat *Kunaenah dan Kuwatir* atas do’a dan bantuan moril serta materinya.
- Kakak dan adik-adikku tersayang yang telah memberikan motivasi dan dorongannya.
- Teman-teman PKG PGPJSD angkatan 2014
- Almamater FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat hidayah serta inayahNya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis dengan segala ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. H. Harry Pramono, M.Si. dan Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd , selaku Dosen pembimbing telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

5. Bapak dan Ibu dosen serta staf Tata Usaha FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.
6. Suami tercinta yang telah memberikan dukungannya dengan sepenuh hati, baik secara moral, spiritual, dan material.
7. Kepala Sekolah Dasar Negeri Bismo yang telah memberikan ijin penelitian dan dengan sepenuh hati membantu terlaksananya penelitian ini.
8. Rekan - rekan guru Sekolah Dasar Negeri Bismo yang telah membantu dalam dokumentasi.
9. Semua pihak yang turut membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan penulis, demi perbaikan dan kemajuan langkah penyusunan di masa akan yang datang, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Blado, 2016

Penulis,

Miskiyah

6102914006

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i

ABSTRAK ii

PERNYATAAN iii

PENGESAHAN iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN v

KATA PENGANTAR vi

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL x

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA xi

DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah 1

2.1 Perumusan Masalah 6

3.1 Tujuan Penelitian 6

4.1 Manfaat Penelitian 7

5.1 Pemecahan Masalah 8

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Pembelajaran 9

2.2 Pembelajaran Pendidikn Jasmani..... . 11

2.3 Metode Pembelajaran..... 13

2.4 Gerak Dasar Fundamental..... . 13

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.5 Karakteristik Anak Usia SD..... 14

2.6 Pengertian Permainan..... 16

2.7 Sejarah Bola Voli..... 19

2.8 Permainan Bola voli Mini..... 20

2.9 Teknik Dasar Permainan Bola Voli..... 21

2.9.1 Servis 21

2.9.1.1 Sevis Bawah (*underhands servis)*..... 21

2.9.1.2 Servis Mengambang (*float servis*)..... 22

2.9.1.3 *Jumping Servis*..... 22

2.9.2 *Passing*..... 23

2.9.2.1 Passing Bawah..... 23

2.9.2.2 Passing Atas..... 24

2.9.3 *Blocking (*bendungan)..... 25

2.9.4 *Smash* 25

2.10 Permainan Kasti..... 25

2.11 Servis Bawah Melalui Permainan Bola Kasti..... 29

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian 36

3.2 Objek Penelitian 36

3.3 Waktu Penelitian 36

3.4 Lokasi Penelitian 37

3.5 Teknik Pengumpulan Data 37

3.5.1 Tes dan Observasi..... 37

3.5.2 Prosedur Penelitian..... 38

3.5.3 Desain Penelitian..... 40

3.5.4 Siklus Pertama..... 40

3.5.5 Siklus Kedua..... 43

3.5.6 Instrumen Pengumpulan Data..... 45

3.5.7 Analisis Data..... 45

3.5.7.1 Persentase Ketuntasan..... . 45

3.5.7.2 Norma Kriteria Penilaian..... 46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian Pada Siklus I 47

4.1.1 Aspek Psikomotor Siklus I 47

4.1.2 Aspek Kognitif Siklus I 49

4.1.3 Apek Afektif Siklus I..... 51

4.2 Kegiatan Siklus I 53

4.3 Hasil Penelitian Siklus II 57

4.3.1 Aspek Psikomotor Siklus II 57

4.3.2 Aspek Kognitif Siklus II 59

4.3.3 Aspek afektif Siklus II 61

4.4 Kegiatan Siklus II 63

4.5 Pembahasan..... 65

4.6 Perbandingan Hasil Belajar servis Bawah Pada Siklus I dan II..... 66

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan 68

5.2 Saran 66

DAFTAR PUSTAKA 70

LAMPIRAN-LAMPIRAN 71

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Halaman

3.1 Rencana Waktu Penelitian 36

3.2 Pengumpulan Data 38

3.3 Norma Kriteria Penilaian 46

3.4 Hasil belajar Servis Bawah Siklus I 47

3.5 Hasil Nilai Aspek Psikomotor Servis Bawah Siklus I 47

3.6 Hasil Ketuntasan Nilai Psikomotorik Siswa pada Siklus I 48

3.7 Rata-rata Nilai Psikomotor pada Siklus I..... 49

3.8 Hasil Nilai Aspek Kognitif Servis Bawah Siklus I..... 49

3.9 Hasil Ketuntasan Kognitif Siswa pada Siklus I 50

3.10 Rata-rata Nilai Kognitif pada Siklus I..... 50

3.11 Hasil Nilai Aspek Afektif Servis Bawah Siklus I..... 51

3.12 Hasil Ketuntasan Nilai Afektif Siswa pada Siklus I 51

3.13 4.10 Rata-rata Nilai Afektif pada Siklus I 52

3.14 4.11 Rata-rata Hasil Belajar Servis Bawah pada Siklus I 52

3.15 4.12 Rekap Hasil Belajar Servis Bawah pada Siklus I 52

3.16 4.13 Hasil Belajar Servis Bawah pada Siklus II 57

3.17 4.14 Hasil Nilai Aspek Psikomotor Servis Bawah Siklus II 57

3.18 4.15 Hasil Ketuntasan Nilai Psikomotorik Siswa pada Siklus II 58

3.19 4.16 Rata-rata Nilai Psikomotor pada Siklus II..... 59

3.20 4.17 Hasil Nilai Aspek Kognitif Servis Bawah Siklus II 59

3.21 4.18 Hasil Ketuntasan Kognitif Siswa pada Siklus II 60

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3.22 4.19 Rata-rata Nilai Kognitif pada Siklus II 60

3.23 4.20 Hasil Nilai Aspek Afektif Servis Bawah Siklus II 61

3.24 4.21 Hasil Ketuntasan Nilai Afektif Siswa pada Siklus II 61

3.25 4.22 Rata-rata Nilai Afektif pada Siklus II..... 62

3.26 4.23 Rekap Rata-rata Nilai Afektif pada Siklus II 62

3.27 4.24 Rekap Ketuntasan Hasil Belajar Servis Bawah Siklus II 62

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK

Halaman

2.3 Lapangan bola voli yang dimodifikasi permaianan kasti 35

3.1 Siklus Penelitian Tindak Kelas (PTK) 40

4.1 Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Servis Bawah Siklus I dan Siklus II 66

4.2 Grafik Rata-rata Hasil Belajar Servis Bawah Siklus I dan Siklus II 67

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1.Surat Penetapan Dosen Pembimbing 72

2.Surat Ijin Penelitian dari UNNES 73

3.Surat ijin Penelitian dari Sekolah 74

4. Presensi Siswa 75

5. Silabus Pembelajaran 76

6. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) Siklus 1 77

7. Nilai Psikomotor siklus 1 89

8. Nilai Afektif Siswa Siklus 1 90

9. Nilai Kognitif siswa siklus 1 91

10. Hasil Belajar Servis Bawah Siklus 1..... 92

10. Presensi siswa Siklus 2 93

11.Silabus Pembelajaran Siklus 2..... .. 94

12. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) Siklus 1..... 95

13. Nilai Psikomotor siklus 1 107

14. Nilai Aefektif Siklus 2 108

15. Nilai Kognitif Siklus 2..... 109

16. Hasil Belajar Servis bawah Siklus 2 110

17. Foto kegiatan PTK..... 111

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan Jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya pengajar pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Banyak yang menganggap bahwa pendidikan jasmani , olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang tidak penting dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam proses pembelajaran yang sangat berpengaruh dengan prestasi siswa. Menurut Rachmat Djatun (1990: 35) adalah (1) Anak didik (2) Pendidik (3) Tujuan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

pendidikan (4) Alat Pendidikan (5) Lingkungan Pendidikan. Komponen-komponen tersebut harus ada dalam berlangsungnya proses pembelajaran.

Seringkali seorang guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menggunakan pendekatan yang mendasarkan pada olahraga prestasi dalam pembelajarannya, sehingga bukan proses pembelajaran yang ditekankan akan tetapi berfokus pada hasilnya saja. Dalam pendekatan ini guru menentukan tugas-tugas untuk siswa melalui kegiatan fisik yang tak ubahnya seperti seorang atlet bukan seorang peserta didik. Tujuan pembelajaran ditekankan pada penguasaan yang mengarah pada pencapaian tujuan prestasi tanpa melakukan modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan, maupun jumlah pemain. Sehingga peserta didik merasa jenuh dan frustasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Mereka seringkali tidak mampu dan bahkan gagal dalam melaksanakan tugas yang diberikan dalam bentuk yang kompleks. Untuk itu modifikasi permainan menjadi alternatif yang jitu dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Guru harus memiliki kemampuan untuk memodifikasi ketrampilan yang hendak diajarkan agar sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik. Guru dituntut untuk kreatif, inovatif, dalam merencanakan pembelajaran, sehingga tercipta pembelajaran yang aktif dan menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan dari pembelajaran tersebut.

Guru dituntut untuk mampu meningkatkan kualitas belajar para peseta didik dalam bentuk kegiatan yang sedemikian rupa dapat

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

menghasilkan pribadi yang mandiri , pelajar yang efektif ,pekerja yang produktif , dan anggota masyarakat yang baik. Dalam hubungan ini , guru memegang peranan yang sangat penting dalam menciptakan suasana belajar yang sebaik –baiknya. Guru tidak sebatas hanya sebagai pengajar dalam arti penyampai pengetahuan , akan tetapi lebih meningkat sebagai perancang pengajaran , pengevaluasi hasil belajar dan sebagai direktur belajar.

Salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah adalah permainan bola voli. Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895.Bola voli merupakan permainan tidak asing bagi masyarakat luas, tidak hanya kaum lelaki saja yang menggemari permainan ini akan tetapi banyak pula kaum wanita juga sangat menggemarinya.

Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 6 orang setiap tim. Teknik dasar dalam permaianan bola voli mutlak harus dikuasai oleh para pemain dalam melakukan permainan bola voli. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya adalah servis, *passing*, umpan *(set up)*, *smash(spike)*, bendungan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar sangat dipengaruhi oleh Sarana dan Prasarana yang ada, semakin baik Sarana dan Prasarana maka semakin mudah Guru dalam menyampaikan pembelajaran, tetapi Guru juga bisa melakukan modifikasi bila prasarana pembelajaran tidak terpenuhi. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus bisa membangkitkan motivasi belajar siswa dengan

bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Permainan dapat menjadi Media pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat digunakan pada siswa Sekolah dasar, Misalnya pembelajaran servis bawah dengan menggunakan permainan satu sama dan lain sebagainya. Dengan melalui permainan sebagai media menyampaikan materi pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami materi yang diajarkan dan mendapatkan hal-hal baru.

Permainan merupakan solusi untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. *Servis* Bawah melalui modifikasi permainan kasti dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan akan meningkat. Namun permainan ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini belum diketahui seberapa besar pengaruhnya dalam meningkatkan hasil belajar *servis* bawah bola voli. Untuk membuktikan apakah modikasi permainan kasti dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar *servis* bawah bola voli, maka perlu dibuktikan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Penelitian Tindakan Kelas atau PTK merupakan upaya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peningkatan hasil belajar servis bawah pada anak. pada umumnya siswa menyukai pembelajaran servis bawah, namun siswa masih kurang percaya diri dalam mengikuti pembelajaran

servis bawah sehingga hasil yang diperoleh belum bisa maksimal, sehingga kemampuan servis bawah masih rendah.

Dari uraian permasalahan di atas guru pendidikan jasmani SD Negeri Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang sebagai penulis berencana mengupayakan perbaikan proses belajar mengajar servis bawah di SD Negeri Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang dengan penerapan pembelajaran melalui modifikasi permainan kasti dimana permainan ini akan membawa anak kedalam konsep gerak Fundamental servis bawah bola voli dengan pendekatan melalui permainan yang bertujuan meningkatkan hasil belajar dan motivasi keberanian siswa dalam melakukan servis bawah. Diharapkan dengan permainan modifikasi permainan kasti ini siswa akan lebih aktif, dan termotivasi.

Pembelajaran Bola Voli di Sekolah Dasar ini Peneliti akan mengkaji tentang proses pembelajaran *servis* bawah di Sekolah Negeri Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang. SDN Bismo termasuk SD pelosok yang letaknya dekat dengan Perkebunan Teh PT. Pagilaran Kabupten Batang di kaki bukit Gunung Kamulyan. SDN Bismo mempunyai murid 101 siswa dan diampu oleh 6 tenaga pendidik yang terdiri dari 4 guru kelas, 1 guru PAI, dan 1 guru penjaskes. Guru yang berstatus sebagai PNS hanya 2 orang termasuk kepala sekolah dan yang lain masih bersetatus sebagai guru Whiyata Bhakti. Masih terjadi kekurangan tenaga pendidik yaitu guru kelas 2 dan kelas 4. Yang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

mengakhibatkan guru PAI dan guru Penjaskes selain mengajar mata pelajaran juga harus mengajar kelas. Hal itu tentu saja akan sangat berpengaruh terhadap proses belajar mengajar menjadi tidak maksimal.

SDN Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang mempunyai 6 ruang kelas, 1 ruang kantor, 1 gedung perpustakaan, 2 ruang wc, 1 gudang dan 1 mushola . Terutama dalam pembelajaran penjaskes di Sekolah Dasar negeri Bismo Kecamatan Blado kabupaten Batang kurang didukung dengan adanya sarana dan prasana yang memadai terdapat 2 bola voli,1 net, dan satu set peralatan kids altetik yang semuanya sudah dalam keadaan yang kurang baik. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru pendidikan jasmani diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat. Dalam pelaksanaan pembelajaran guru pendidikan jasmani dapat memberikan berbagai pendekatan agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Untuk dapat mengetahui kekurangan proses pembelajaran secara rinci, penulis menginstropeksi terhadap pembelajaran dengan merefleksi diri, dan terdapat beberapa alasan dan kendala yang terjadi di dalam proses pembelajaran Bola besar pada permainan bola voli mini bagi siswa kelas V siswa Sekolah Dasar Negeri Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang diantaranya:

1. Siswa sering merasa bosan ketika melakukan servis tanpa dimodifikasi dengan permainan yang menyenangkan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Adanya data yang diperoleh dari siswa berjumlah 15 siswa belum mencapai KKM 75.

Dari berbagai kendala yang dialami dalam pembelajaran, diketahui bahwa proses pembelajaran belum berhasil dan tujuan pembelajaran belum tercapai. Setelah melakukan refleksi, dapat dikatakan proses pembelajaran belum berjalan secara efektif. Ketidakefektifan ini dapat dilihat dari siswa yang kurang menguasai materi pelajaran yang diajarkan. Faktor penyebabnya antara lain tersebut di bawah ini :

1. Siswa masih kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.
2. Munculnya kelompok kecil yang memiliki kebiasaan malas untuk mengikuti pembelajaran penjas karena yang akhirnya mempengaruhi dan mengganggu siswa yang lainnya.
3. Peserta didik kurang tertarik dengan peraturan permainan yang sebenarnya.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka pokok penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah dengan menggunakan model pembelajaran Permainan Kasti dapat Meningkatkan Hasil Belajar *servis bawah* pada Permainan Bola voli siswa Kelas V SDN Bismo Kecamatan Blado Kabupaten BatangTahun Ajaran 2015/2016?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran servis bawah bola voli dengan model pembelajaran

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Permainan Kasti SDN Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2015/2016.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru
   1) Mempermudah proses pembelajaran karena pembelajaran tersebut dikemas dalam dalam pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif menyenangkan dan tidak membosankan sehingga meningkatkan antusiasme peserta diddik.
   2) Meningkatkan kreasifitas guru di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media bantu pembelajaran yang dimodifikasi, dalam rangka perancangan pembelajaran PAIKEM.
   3) Meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional.
2. Bagi Siswa

   Siswa merasa senang dan tidak cepat bosan serta meningkatkan minat siswa sehingga siswa cepat merespon pembelajaran yang meningkatkan kemampuan gerak dan kesegaran jasmani.
3. Bagi Sekolah
   1) Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru,sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

2) Memiliki guru yang professional dan mampu meningkatkan mutu pembelajaran disekolah sesuai dengan standar nasional pendidikan.

1.5. Sumber Pemecahan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, terutama bola voli dalam meningkatkan servis bawah maka pemecahan masalahnya yaitu dengan metode permainan kasti pada permainan bola voli dengan permainan-permainan yang menyenangkan bagi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang tahun 2015/2016. Dengan langkah-langkah pemecahan masalah yang diajukan berupa penelitian tindakan kelas mulai dari mengidentifikasi masalah, merancang tindakan, melaksanakan dan memberikan penilaian. Maka dengan beberapa langkah strategis diatas diharapkan mampu mengatasi permasalahan Servis Bawah pada permainan Bola Voli dengan menggunakan permainan kasti.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Pengertian Pembelajaran.

Pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu endiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Pembelajaran sebagai usaha memperolah perubahan perilaku. Prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama proses pembelajaran ialah adanya perubahan perilaku dalam diri individu.Tetapi tidak semua perilaku sebagai hasil pembelajaran. Menurut Mohamad Surya (2004:8) bahwa perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran mempunyai ciri sebagai berikut :

1) *Perubahan yang disadari*, artinya individu yang melakukan proses pembelajaran menyadari bahwa pengetahuannya telah , bertambah, ketrampilannya akan bertambah ia lebih yakin terhadap dirinya.
2) *Perubahan yang bersifat kontinu, (Berkesinambungan),* perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran akan berlangsung secara berkesinambungan, artinya perubahan yang telah terjadi, menyebabkan perubahan perilaku yang lain.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3) *Perubahan yang bersifat fungsional*, artinya perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil pembelajaran memberikan manfaat bagi individu yang bersangkutan.
4) *Perubahan yang bersifat positif,* artinya terjadi adanya pertambahan perubahan dalam individu.
5) *Perubahan yang bersifat aktif,* artinya perubahan itu tidak terjadi dengan sendirinya, akan tetapi melalui aktifitas individu.
6) *Perubahan yang bersifat permanen,* atrinya perubahan yang terjadi sebagai hasil pembelajaran akan berada secara kekal daam diri individu, setidak – tidaknya untuk masa tertentu.
7) *Perubahan yang bertujuan dan terarah,* artiya perubahan itu terjadi karena ada sesuatu yang akan dicapai.

Di dalam kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru tahun 2010 bahwa belajar adalah berusaha ,berlatih untuk mendapatkan ilmu. Belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku dalam berbagai aspek kepribadian, (yang idealnya) perubahan tersebut merupakan perubahan positif, diperoleh karena yang bersangkutan menghendaki perubahan, dan perubahan itu dicapai melalui tahapan latihan dan atau pengalaman. Pembelajaran bisa diartikan proses belajar antara dua orang atau lebih yaitu antara guru sebagai pemberi informasi dengan siswa sebagai penerima informasi untuk mengenal dan memahami apa yang sedang dipelajari sesuai dengan minat dan kemampuannya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tujuan pembelajaran adalah membantu para siswa agar memperoleh berbagai pengalaman dan dengan pengalaman itu tingkah laku siswa bertambah baikkuantitas maupun kualitasnya. Tingkah laku yang dimaksud meliputi pengetahuan, ketrampilan, dan nilai atau norma yang berfungsi sebagai pengendalian sikap dan prilaku siswa, serta juga meliputi kemampuan sosial dalam bergaul terhadap sesama bagaimana nilai dan norma yang terdapat didalamnya.

2.2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Sesuai dengan undang – undang tentang Sistem Keolahragaan Nasinal (SKN) no 3 tahun 2005 pasal 18 bahwa :

1) Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan.
2) Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler.
3) Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini.
4) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan.
5) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan nonformal dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

6) Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dan ayat (5) dibimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan oleh setiap satuan pendidikan.
7) Setiap satuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (6) berkewajiban menyiapkan prasarana dan sarana olahraga pendidikan sesuai dengan tingkat kebutuhan.
8) Setiap satuan pendidikan dapat melakukan kejuaraan olahraga sesuai dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara berkala antarsatuan pendidikan yang setingkat.
9) Kejuaraan olahraga antarsatuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (8) dapat dilanjutkan pada tingkat daerah, wilayah, nasional, dan internasional.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui jasmani, jasmani adalah kata sifat dengan asal kata jasat yang berarti tubuh atau badan. Dengan pandangan ini maka jasmani berkaitan dengan perasaan, hubungan pribadi, tingkahlaku kelompok, perkembangan mental dan sosial, intelektual serta estetika.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Pembelajaran aktifitas jasmani yang didesain guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportifitas dan kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan jasmani adalah pengembangan individu secara keseluruhan. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek mental,

intelektual, emosional, moral, sosial, spiritual, etik dan estetik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Tujuan pendidikan jasmani salah satunya adalah untuk mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.

2.3. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran menekankan pada proses belajar siswa secara aktif dalam upaya memperoleh kemampuan hasil belajar. Guru harus memikirkan metode (cara) yang membuat siswa balajar secara optimal. Dalam arti sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing siswa. Belajar secara optimal dapat dicapai jika siswa aktif di bawah bimbingan guru yang aktif pula.

Metode yang diterapkan guru banyak memungkinkan siswa belajar (*learning by process*), bukan hanya belajar produk (l*earning by product*). Belajar produk pada umumnya hanya menekankan pada segi kognitif. Sedangkan belajar proses dapat memungkinkan tercapainya tujuan belajar

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

baik dari segi kognitif, afektif (sikap), maupun psikomotor (ketrampilan). Oleh karena itu metode pembelajaran diarahkan untuk mencapai sasaran tersebut, yaitu lebih banyak menekankan pembelajaran melalui proses.

2.4. Gerak Dasar Fundamental

Menurut Sugiyanto (2007 : 7.15) gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan refleks yang sudah dimiliki sejak lahir. Gerak dasar fundamental mula-mula bisa dilakukan pada masa bayi dan masa anak-anak, dan disempurnakan melalui proses berlatih yaitu dalam bentuk melakukan berulang-ulang. Gerakan dasar fundamental dapat diklasifikasikan menjadi 3 macam yaitu : gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif.

1) Gerak Lokomotor

   Gerak lokomotor adalah gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Misalnya : merangkak, berjalan dan berlari.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2) Gerak Nonlokomotor

   Gerak Nonlokomotor adalah gerak yang melibatkan tangan atau kaki dan togok. Gerakan ini berupa gerakan yang berporos pada suatu sumbu di bagian tubuh tertentu. Contoh gerakan ini adalah : memutar lengan, mengayun kaki, membungkuk, memutar togok.

3) Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif adalah gerak memanipulasi atau memainkan obyek tertentu dengan menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif membutuhkan koordinasi bagian tubuh yang digunakan untuk memanipulasi obyek dengan indra penglihat dan peraba. Contoh gerakan ini adalah : memainkan benda menggunakan tangan, menggunakan kaki, atau menggunakan kepala.

2.5. Karakteristik Anak Usia SD

Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, guru pendidikan jasmani harus memahami dan memerhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Dengan memahami karakteristik perkembangan siswa, guru akan mampu membantu siswa belajar secara efektif.

Menurut Mulyani Sumantri dan Syaodih (2009 : 2.3) Perkembangan fisik dan intelektual anak usia 6 – 12 tahun nampaknya cenderung lamban. Pertumbuhan fisik anak menurun terus, kecuali pada akhir periode tersebut, sedangkan kecakapan motoriknya terus membaik. Perubahan terlihat kurang menonjol jika dibandingkan dengan usia permulaan. Akan tetapi pada perkembangan pada usia ini masih sangat segnifikan. Pekembangan yang terjadi menghasilkan perbedaan pada anak usia 6 dengan 12 tahun. Anak berusia 6 tahun seperti anak kecil, sedangkan anak berusia 12 tahun nampak seperti orang dewasa.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Perkembangan anak pada usia sekolah pada umumnya masih dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Perkembangan fisik atau jasmani anak berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak dan kebiasaan hidup. Orang tua harus selalu memperhatikan anak akan nutrisi dan kesehatannya. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lamban, kurang berdaya dan kurang aktif. Sebaliknya anak yang memperolah makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua dan kebiasaan hidup yang baik akan menunjang petumbuhan dan perkembangan anak.

Olahraga juga menjadi faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif sering kali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak. Dengan demikian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peran yang sangat penting dalam membentuk pribadi anak untuk dapat bergerak secara aktif dan dapat menerapkan pola hidup sehat , sehingga tercipta kesehatan dan kebugaran pada anak. Anak dapat berkembang sesuai dengan usianya tanpa kendala yang berarti. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap prestasi belajarnya, anak yang keadaan fisiknya tidak sehat dan bugar akan mempunyai prestasi yang jelek dibandingkan dengan anak yang keadaan fisiknya sehat dan bugar. Anak yang sehat dan bugar akan dapat mengikuti pelajaran secara rutin di sekolah karena anak yang keadaan fisiknya sehat dan bugar jarang sakit

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

sehingga mereka dapat masuk sekolah tanpa harus bolos sekolah karena sakit.

2.6. Pengertian Permainan

Menurut Soetoto Pontjopoetro, DKK (2008:1.3) Permainan merupakan cabang olahraga yang kita gunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan. Dalam pengertian permainan termasuk bergerak, jadi permainan selalu diiringi denga gerakan. Bukan hanya gerakan jasmani saja, tetapi gerakan (getaran) jiwa juga. Banyak konsep tentang permaianan yang dikemukakan oleh para ahli diantaranya:

1. John dewey, seorang tokoh filosof pendidikan, mengakui pentingnya bermain dalam kehidupan ini, ia berpendapat bahwa bermain adalah suau pandangan atau suatu sikap hidup yang dapat dilakukan dalam segala situasi.
2. J. Hizinga, dalam bukunya Homo Ludens mengatakan bahwa bermain adalah perbuatan atau kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas - batas tempat dan waktu yang telah ditentukan, diikuti oleh perasaan, sedangkan permainan adalah keluar dari hidup biasa masuk ke dalam dunia angan-angan dan sudah ditentukan aturan-aturannya.
3. Clarance Rainwater, yang mempunyai peranan besar dalam mengenalkan Bermain dalam kehidupan masyarakat Amerika, sadar akan kepentingan bermain *(play)* sebagai cara dan hidup atau

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

pengalaman hidup yang menyenangkan, dan dilakukan tidak untukmendapatkan hasil semata-mata dan kegiatan tersebut dapat diterima oleh masyarakat sekitanyaa.

4. *Joseph Lee, sebagai Fahter of Playgrounds,* melihat bermain merupakan suatu faktor yang mempengaruhi tiap individu.

Materi utama dalam kurikulum Penjas di sekolah-sekolah lebih banyak terdiri dari berbagai macam permainan, baik yang bersifat beregu maupun perorangan. Untuk permainan beregu yang kompleks, yang banyak menggunakan keterampilan terbuka, seperti volley, permainannya sendiri memerlukan pertimbangan khusus. Persiapan permainan beregu tentunya tidak cukup hanya mempersiapkan individu menguasai keterampilan-keterampilan yang ada dalam permainan itu, tetapi mencakup persiapan bagaimana anak mengkombinasikan keterampilan itu, menggunakannya dalam cara yang lebih kompleks, dan menghubungkannya dengan anak lain baik dalam kaitannya dengan konsep pertahanan atau penyerangan. Bagian ini akan menyajikan cara untuk melihat pada pengembangan pemain dari sudut pandang yang lebih makro, yang mempertimbangkan pengembangan keterampilan dan strateginya. Dalam pembelajaran Permainan, dewasa ini dikenal dua pendekatan, yaitu yang disebut Pendekatan Teknis dan Pendekatan Taktis. Pendekatan mana yang akan dipilih, semuanya diserahkan kepada guru masing-masing, disesuaikan dengan pemahaman untuk mencapai hasil yang dipandang optimal.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1) Pendekatan Teknis

Pendekatan teknis dalam pembelajaran permainan di dasarkan pada pemahaman bahwa siswa akan dapat melakukan permainan jika mereka sudah menguasai teknik dasarnya. Oleh karena itu, dalam pendekatan ini, guru akan memulai pembelajaran permainan dengan memberikan pelajaran teknik dasar.

2) Pendekatan Taktis

Keterampilan teknik suatu cabang olahraga dan sekaligus mengajarkan bagaimana penerapannya dalam situasi permainan, maka pendekatan taktis merupakan satu pendekatan yang tepat untuk digunakan. Tujuan utama pendekatan taktis dalam pengajaran cabang olahraga permainan adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep bermain. Melalui pendekatan taktis, siswa didorong untuk memecahkan masalah taktik dalam permainan. Selanjutnya kita sering melihat proses pembelajaran yang mengkombinasikan proses pembelajaran keterampilan teknik dengan proses pembelajaran bermain.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Bagi siswa, tujuan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan taktis adalah :

1. Meningkatkan kemampuan bermain melalui pemahaman terhadap keterkaitan antara taktik permainan dan perkembangan keterampilan.
2. Memberikan kesenangan dalam proses pembelajaran .

3. Belajar memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain.

2.7. Sejarah Bola Voli

Permaianan bola voli sudah dikenal sejak abad pertengahan, terutama di negara-negara Eropa. Dari Itali permainan ini dikenalkan di Jerman dengan nama " *Faustball* " pada tahun 1893. *Faustball*menggunakan lapangan berukuran 20 m x 50 m , sedangkan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2 m dari lantai. Bola yang dipakai pada waktu itu mempunyai keliling 10 cm. Jumlah pemain masing-masing regu terdiri dari 5 orang. Cara memainkannya adalah memantul-mantulkan bola di udara melewati tali tanpa adanya batas sentuhan. Bola diperbolehkan menyentuh lantai sebanyak dua kali.Permainan bola voli di Indonesia sejak masa kolonial Hindia Belanda, tepatnya pada tahun 1928. Yang membawa ke Indonesia adalah guru Pendidikan Jasmani Belanda, yang bertugas di sekola-sekolah lanjutan (HBS dan AMS). Akan tetapi pada waktu itu, permaian bola voli belum dihati masyarakat.

Permainan bola voli di Indonesia secara resmi dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) II yang diselenggarakan di jakarta pada tahun 1951. Setelah penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) III di Medan pada tahun 1954 Pengurus Ikatan

Perhimpunan *Volleyball*Soerabaia (IPVOS) di dalam rapat pengurus antara lain memutuskan untuk membentuk suatu induk organisasi bola voli di Indonesia.

Kemudian pada tanggal 22 Januari 1955, formatur menyelenggarakan suatu rapat pembentukan Induk Organisasi Bola voli di Stadion Ikada Jakarta. Maka sejak saat itu, tanggal 22 Januari 1955secara resmi menjadi hari lahir Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia disingkat "PBVSI" . Kesungguhan kerja PBVSI dapat dibuktikan antara lain terwujudnya Kongres PBVSI yag pertama di Jakarta , diselenggarakan dari tanggal 28 Mei sampai dengan 30 Mei 1955.

Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia sebagai Induk Organisasi Bola Voli Tertinggi di Tanah Air disahkan oleh Komite Olimpiade Indonesia (KOI), tepatnya bulan Maret 1955. Pengesahannya dari Internasional Volleyball Federation yang berkedudukan di Paris, Perancis telah pula diterima.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.8. Permainan Bola Voli Mini

Bola Voli Mini adalah permainan yang dimainkan oleh anak usia Sekolah Dasar dengan umur maksimal 12 tahun. Pemain utama dalam permainan ini adalah sebanyak 4 orang dan pemain cadangan sebanyak 2 orang. Ukuran lapangan bola voli mini 6 x 12 meter dan bola yang digunakan dalam permainan bola voli mini ini adalah bola bernomor 4

dengan garis tengah 22 – 24 cm, dan berat 220 – 240 gram. Tinggi net standart untuk putra 2,10 meter, dan putri 2,00 meter.

2.9. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

2.9.1. Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis lapangan permainan melampui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli, diantaranya :

2.9.1.1. Sevis Bawah*(Underhand Service)*

Posisi awal untuk melakukan servis tangan bawah adalah berdiri dengan posisi melangkah, dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang.

1) 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) Pandangan ke arah bola.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2) Pelaksanaan

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

2.9.1.2. Sevis Mengambang / *(Float Service)*

Disebut servis mengambang karena gerakan bola dari hasil pukulan servis tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang). Kelebihan servis mengambang adalah bola sulit diterima pemain lawan karena bola tidak bergerak dalam satu lintasan turun dan kecepatan bola tidak teratur.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1) 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 kiri ditarik ke arah belakang atas kepala.

2) Pelaksanaan

1) Pukul bola di depan atas kepala, dengan cara mendorong , gaya dorong tangan terhadap bola harus memotong garis tengah bola.

2) Pengenaan tangan pada bola adalah pada telapak tangan.

3) Jatuhkan lengan pemukul .

4) Segera masuk ke lapangan pemain.

***2.9.1.3. Jumping* Servis**

Cara melakukannya : berdiri di belakang garis belakang menghadap ke arah net. Keduaa lengan memegang bola, kemudian bola dilambungkan tinggi kurang-lebih 3 meter agak di depan badan. Tekuk kedua lutut untuk awalan melakukan lompatan yang setinggi mungkin. Pukulan bola ketika berada di ketinggian seperti gerakan smash, lecutkan pergelangan tangan secepat-cepatnya sehinnga menghasilkan pukulan topspin yang tinggi agar bola secepat mungkin turun ke daerah lapangan lawan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.9.2. Passing

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

2.9.2.1. *Passing* Bawah

Teknik *passing* adalah sebagai berikut :

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

2) Pelaksanaan
   1) Terima bola di depan badan.
   2) Kaki sedikit diulurkan.
   3) Berat badan dialihkan ke depan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4) Pukullah bola jauh dari badan.

5) Pinggul bergerak ke depan.

6) Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku.

3) Gerakan lanjutan.

1) Jari tangan tetap digenggam.

2) Siku tetap terkunci.

3) Landasan mengikuti bola ke sasaran.

4) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.

5) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

2.9.2.2. *Passing* Atas

Teknik *passing* atas adalah sebagai berikut :

1) Persiapan

1) Bergerak ke arah datangnya bola, tepat di bawahnya.

2) Siapkan posisi.

3) Bahu sejajar sasaran.

4) Kaki merenggang santai.

5) Bengkokkan sedikit lengan, kaki, dan pinggul.

6) Tahan tagan di depan pelipis.

7) Ikuti bola ke sasaran.

2) Pelaksanaan

1) Terima bola pada bagian belakang bawah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2) Terima dengan dua persendian teratas dari jari dan ibu jari.

3) Luruskan kaki dan lengan ke arah sasaran.

4) Pindahkan berata badan ke arah sasaran.

5) Arahkan bola sesuai ketinggian yang diinginkan.

6) Arahkan bola ke garis pinggir atau ke tangan penyerang.

3) Gerakan lanjutan

1) Luruskan tangan sepenuhnya.

2) Arahkan bola ke sasran.

3) Pinggul bergerak maju ke arah sasaran.

4) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.

5) Bergerak ke arah umpan.

2.9.2.3. *Blocking* (Bendungan)

Blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Block dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan block tangan digerakkan ke kanan atau ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya dijulurkan ke atas tanpa digerakkan). Block dapat dilakukan oleh satu, dua atau tiga pemain.

2.9.2.4. Smash

Smash adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah dan jalannya bola menukuik tajam. Pukulan keras atau disebut juga *spike*, merupakan bentuk seranganyang paling

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

banyak digunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim.

2.10. Permainan Kasti

Permainan olahraga kasti merupakan olahraga yang sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Permainan kasti merupakan permainan yang mengutamakan kegiatan fisik. Banyak membutuhkan aktifitas gerak. Apabila olahraga ini dilakukan dengan baik dan benar maka, maka akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik. Dalam permainan bola kasti harus selalu menjunjung sportifitas , jujur, kerjasama, dan aspek-aspek lainnya sehingga dalam permainan tersebut dapat terjadi sikap yang positif di antara pemain. Adapun peraturan permainan kasti adalah sebagai berikut :

2.10.1. Jumlah Pemain

Pemain terdiri atas dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 12 orang yang dipimpin oleh kapten pemain. Setiap pemain harus memiliki nomer dada yang jelas.

2.10.2. Waktu

Lama permainan kasti adalah 2 X 30 menit dengan waktu istirahat 10 menit.

2.10.3. Wasit

Dalam pertandingan kasti dipimpin oleh seorang wasit, dan dibantu oleh 2 orang penjaga garis yang bertuas melaporkan pelanggaran –pelanggaran permainan dengan isyarat. Selain

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

dibantu oleh 2 orang penjaga juga dibantu oleh 1 orang pencatat nilai yang bertugas sebagai pencatat nilai dari masing-masing regu.

2.10.4. Regu Pemukul

Regu pemukul berada dalam ruangan bebas. Setiap pemain berhak satu kali dalam melakukan pemukulan terakhir. Untuk pemukul terakhir berhak memukul sebanyak 3 kali pukulan. Setelah melakukan pukulan maka pemain harus meletakkan alat pemukul di dalam ruang pemukul. Jika alat pemukul itu berada di luar , maka pemain tersebut tidak mendapatkan nilai.

2.10.5. Regu Penjaga

Regu penjaga merupakan lawan main ari regu pemukul. Regu penjaga boleh berada bebas dalam lapangan kecuali pelambung yang berada dalam tempat pelambung, penjaga belakang yang berada pada ruangan petak, tidak berada pada jalan tiang pertolongan.

2.10.6. Pelambung

Melambungkan bola pada pemukul sesuai dengan permintaan. Pelambung harus mengulang kembali jika bola yang dilambungkan tidak terpukul. Jika pelambung melakukan lambungan sampai 3 kali berturut-turut bola tidak terpukul maka si pemukul dapat lari bebas ke tiang pemberhentian satu.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.10.7. Lemparan (untuk mematikan)

Suatu lemparan dianggap sah apabila bola langsung mengenai badan pemukul, meskipun kejadian itu tidak sengaja. Atau lemparan yang mengenai pakaian pemain juga dianggap sah. Sedangkan lemparan yang digenggam tidak sah. Lemparan mengenai kepala juga dianggap tidak sah, kecuali bola dengan sengaja diterima dengan kepala. Begtu juga lemparan yang dilakukan di luar batas atau dari ruang bebas juga dianggap tidak sah.

2.10.8. Bola mati

Bola dianggap mati apabila : (1) bola sudah dipegang oleh pelambung dan pelambung sudah berdiri di petaknya. (2) bila pukulan salah atau tidak kena. (3) Bola hilang. (4) terjadi pergantian bebas.

2.10.9. Bertukar Tempat Bebas atau Tidak Bebas

Apabila ada regu pemukul yang terken lemparan maka pada saat itu terjadi pertukaran tempat yaitu regu pemukul langsung menjadi regu lapangan, dengan segera ia dapat melakukan lemparan terhadap lawannya yang berusaha untuk menyelamatkan diri ke ruang atau tiang bebas serta tiang pertolongan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.10.10. Masuk Ruang Bebas

Apabila seorang pelari belum terkena lemparan, maka regu penjaga tidak diperkanankan memasuki ruang bebas. Pelanggaran seperti ini dihukum dengan lemparannya dianggap tidak sah.

2.10.11. Pembebas

Pembebas berhak melakukan pukulan sebanyak 3 kali akan tetapi setelah pukulan pertama ada salah seorang temannya yang berhasil memasuki ruang bebas, maka ia hanya berhak melakukan pukulan satu kali saja. Jadi pembebas setelah melakukan pukulan pertama dan temannya berhasil masuk ruang bebas, maka ia harus segera melanjutkan lari baik ke tiang hinggap satu, tiang hinggap berikutnya ataupun kembali ke ruang bebas.

2.10.12. Giliran Pemukul

Pemukul pertama adalah nomor dada terendah. Begitu juga setelah melakukan istirahat yang melakukan pukulan pertama harus nomer terendah. Akan tetapi untuk memulai pada giliran setelah regu penjaga menjadi regu pemukul, yang berhak memulai pukulan pertama adalah lanjutan dari sebelum menjadi regu lapangan atau regu penjaga.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.10.13. Perhitungan Nilai

Perhitungan nilai dilakukan oleh seorang pencatat nilai. Tugas seorang pencatat adalah mencatat nama kedua tim yang akan bertanding. Penilaian permainan bola kasti adalah sebagai berikut :

1) Regu pemukul yang melakukan pukulan dengan baik, kemudian ia lari ke tiang hinggap lalu ia kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri maka ia mendapt nilai 2.
2) Tetapi apabila regu pemukul yang berada di tiang hinggap menuju ke ruang bebas atas pukulannya teman, maka mendapat nilai 1.
3) Regu penjaga yang dapat menangkap bola dari regu pemukul sebelum bola menyentuh tanah mendapatkan nila 1.
4) Seorang regu penjaga yang bisa masuk ruangan bebas akan tetapi pukulannya salah, maka ia tidak mendapatkan nilai.
5) Pemenang pertandingan adalah yang berhasil mengumpulkan nilai terbayak.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.11. Servis Bawah Melalui Modifikasi Permainan Kasti

Permainan ini adalah permainan yang menggunakan servis bawah sebagai gerak dasarnya dan dikemas dalam permainan kasti. Peraturan permaianannya ini seperti kasti akan tetapi ada beberapa peraturan yang di ubah. Permainan ini dilakukan di lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran 6 x 12 meter seperti lapangan permainan Bola Voli Mini,dengan tinggi tiang net 2 meter. Pada tiap sisi lapangan di beri

lingkaran menggunakan kapur sebagai penanda atau tiang hinggap sebanyak 3 pos atau tiang hinggap. Dalam permaianan kasti terdapat 1 orang dari regu penjaga yang tugasnya melambungkan bola, sedangkan dalam permainan ini regu pemain langsung melakukan servis bawah secara bergantian dibelakang garis lapangan seperti ketika kita melakukan servis sebagai permulaan dari permainan bola voli. Permainan ini akan sangat cocok kita terapkan ke dalam pembelajaran Bola Voli khususnya Servis Bawah, anak akan sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran karena permainan ini menuntut anak untuk mencetak poin sebanyak mungkin dalam waktu yang ditentukan dan kelompok yang mendapat poin paling banyak dinyatakan sebagai pemenangnya. Permainan ini sangat menjunjung tinggi nilai-nilai spotivitas, jujur, dan kerja sama. Adapun peraturan-peraturan permaianan adalah sebagai berikut :

2.11.1. Jumlah Pemain

Jumlah pemain terdiri atas dua regu dan menyesuaikan jumlah siswa dalam satu kelas yang dipimpin oleh kapten tim. Setiap pemain menggunakan nomer dada

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.11.2. Waktu

Lama permainan adalah 2 x 20 menit. Sedangkan waktu istirahat adalah 10 menit.

2.11.3. Wasit

Wasit dilakukan oleh guru dibantu oleh 1 orang penjaga garis yang bertugas melaporkan pelanggaran-pelanggaran

permainan dengan memberikan isyarat. Selain dibantu oleh 1 orang penjaga garis juga dibantu olah seorang pencatat nilai yang bertugas sebagai pencatat nilai dari masing-masing regu.

Dalam memberikan aba – aba , wasit menggunakan peluit. Peluit yang dbunyikan mengandung arti dari setiap bunyinya. Peluit yang dibunyikan yaitu :

1) Peluit 1 kali panjang berarti pertukaran bebas.
2) Peluit 2 kali pendek berarti pukulan servis keluar lapangan / *out.*
3) peluit 3 kali pendek berarti pada permulaan.
4) Peluit 3 kali pnajang berarti pada akhir permainan.

2.11.4. Regu Pemain

Regu pemain berada dalam ruang bebas. Setiap pemain berhak satu kali dalam melakukan servis. Pemain terakhir berhak servis sebanyak 3 kali. Jika dalam melakukan servis jatuhnya bola di luar lapangan maka pemain tersebut tidak mendapatkan nilai. Pada permulaan permainan dan sehabis istirahat, giliran untuk melakukan servis dimulai dari nomor terkecil. Regu yang pada permulaan menjadi pemain, maka sehabis istirahat menjadi regu penjaga.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.11.5. Regu Penjaga

Regu penjaga merupakan lawan dari regu pemain. Regu penjaga boleh bebas berada dalam lapangan,tugas regu penjaga :

1) Mematikan gerakan lawan
2) Membakar ruang bebas jika ruang bebas kosong.
3) Menangkap langsung bola ketika pemain melakukan servis.

2.11.6. Regu Pemain atau Pemukul

Regu pemukul berada di ruang bebas. Setiap pemain berhak melakukan servis sebanyak 1 kali, selain pemukul atau pemain terakhir yang berhak servis bawah sebanyak 3 kali. Setelah melakukan servis maka pemain harus segera memasuki pos 1. Apabila pemain melakukan servis dan jatuhnya bola keluar lapangan maka pemukul atau pemain yang berada di pos tidak boleh melanjutkan atau lari ke pos berikutnya serta tidak diperbolehkan kembali ke ruang bebas.

2.11.7. Lemparan (untuk mematikan)

Suatu lemparan dianggap sah apabila bola langsung mengenai kaki para pemain. Lemparan yang mengenai kepala dan anggota badan lain selain kaki dianggap tidak sah.

2.11.8. Bola Mati

Bola dianggap mati apabila :

1) Bola sudah dipegang oleh pemain yang akan melakukan servis.
2) Ketika servis bola keluar dari lapangan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3) Bola hilang dan wasit meniup pluitnya.

4) Terjadi pergantian bebas.

2.11.9. Pertukaran Bebas atau Pergantian Bebas

Pergantian bebas terjadi apabila :

1) Ada regu pemain yang terkena lemparan oleh regu penjaga.

2) Pemain terakhir atau pembebas melakukan servis sebanyak 3 kali dan bola selalu keluar ke lapangan / *uot.*

3) Regu pemain yang keluar dari ruang bebas tetapi tidak untuk melakukan servis bawah.

4) Pemain yang tidak menyentuh atau masuk dalam lingkaran tapi kembali ke ruang bebas.

2.11.10. Masuk Ruang Bebas

Apabila seorang pelari belum terkena lemparan, maka regu penjaga tidak diperkenankan memasuki ruang bebas.

2.11.11. Pembebas

Pembebas atau pemain terakhir behak melakukan sevis sebanyak 3 kali. Setelah pukulan pertama salah satu temannya yang berhasil memasuki ruang bebas maka ia tetap berhak melakukan servis sebanyak 3 kali. Setelah melakukan servis bawah sebanyak 3 kali maka ia harus segera lari dari pos 1 sampai pos berikutnya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.11.12. Giliran Memukul

Pemukul pertama adalah nomor urut terendah atau nomor satu. Untuk memulai pada giliran setelah regu penjaga menjadi regu pemukul, maka yang berhak memulai pukulan pertama adalah lanjutan dari sebelum mejadi regu pemukul atau penjaga. Begitu juga seterusnya apabila terjadi suatu pergantian bebas.

2.11.13. Penghitungan Nilai

Penilaian permainan adalah sebagai berikut :

1) Regu pemukul yang melakukan servis dengan benar dan jatuhnya bola tidak keluar lapangan mendapat nilai 1.
2) Regu pemukul yang berhasil melakukan servis bawah dengan benar dan bola berhasil melewati atas net mendapat nilai 2.
3) Regu pemukul yang dapat melakukan servis bawah dengan benar dan bola berhasil melewati atas net serta dapat langsung kembali ke ruang bebas tanpa berhenti di pos maka mendapat nilai 4.
4) Seorang yang bisa masuk ruang bebas akan tetapi ketika servis jatuhnya bola ke luar lapangan maka tidak mendapat nilai. Pemenang pertandingan adalah yang berhasil mengumpulkan nilai terbanyak.

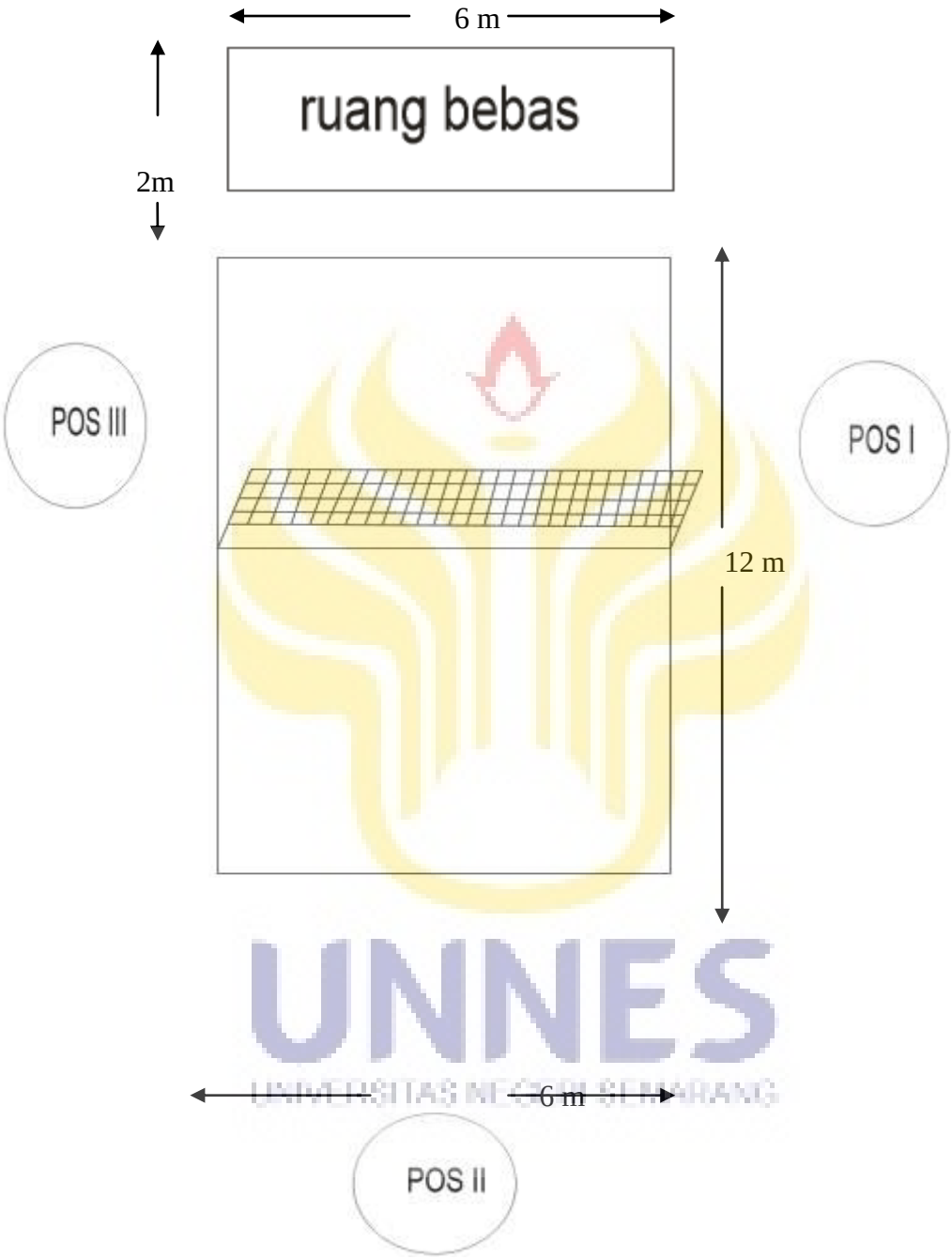
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.11.14. Saranan dan Prasarana Permainan

1) Bola voli
2) Net
3) Jam / stopwatch
4) Kapur line
5) Peluit
6) Lapangan ukuran 6 x 12 meter (ukuran lapangan bola voli mini)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.11.15. Gambar Lapangan Permainan



Gambar 2.3 Lapangan voli yang dimodifikasi permainan bola kasti

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa melalui permainan bola kasti dapat meningkatkan hasil pembelajaran servis bawah bola voli pada siswa kelas V SD Negeri Bismo Kecamatan Blado Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2015/2016.

Penggunaan media pembelajaran permainan sangat membantu dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan. Permainan yang menarik membuat siswa menjadi lebih percaya diri dalam melakukan segala aktifitas pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Melalui media permainan, proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.
2. Dengan modifikasi permainan kasti dapat meningkatkan hasil pembelajran servis bawah bola voli, terlihat pada siklus 1 nilai ketuntasan belajar sebesar 60%, dan siklus 2 sebesar 93,33%, maka terjadi peningkatan sebesar 33,33%. Dengan demikian secara klasikal dapat diartikan bahwa materi pembelajaran servis bawah bola voli melalui permainan bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri Bismo

dinyatakan telah tuntas dan dapat dilanjutkan dengan materi berikutnya.

5.2 Saran

Saran dari peneliti adalah guru dapat melakukan inovasi pembelajaran yang aktif dan menyenangkan bagi siswa diantaranya dengan menggunakan servis bawah melalui permainan bola kasti.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Agus Kristiyanto, 2010, *PTK Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga*, UPT Penerbit dan Percetakan UNS (UNS Press).

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd, 2010, *Manajemen Keolahragaan*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Drs. Nuril Ahmadi, 2007, *Panduan Olahraga Bola Voli*, Era Pustaka Utama, Surakarta.

Drs. Sugiyanto, 2007, *Perkembangan dan Belajar Motorik*, UT.

Ega Trisna Rahayu, M.Pd, 2013, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Alfabeta Bandung.

Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih, 2009, *Perkembangan Peserta Didik*, UT.

Panduan Penulisan Skripsi, 2014, UNNES.

Prof. DR. H. Mohammad Surya, 2004, *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*, Pustaka Bani Quraisy, Bandung.

Soetoto Pontjopoetro, dkk, 2008, *Permainan anak Tradisional dan Aktifitas Ritmik*, UT.

Sumiati dan Asra, 2009, *Metode pembelajaran*, Bandung, Wacana Prima.

Supriyanti, 2010, *Bermain Kasti*, Aneka Ilmu.

Tim Pustaka Phoenix, 2010, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*, PT Media Pustaka Phoenix. Jakarta Barat

Undang-undang Republik Indonesia Nomer 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG