PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN MANUSIA BEREKOR PADA SISWA KELAS IV SDN SALAMKANCI 1 TAHUN 2016

SKRIPSI

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

oleh
SRI LANGGENG WAHYUNI
6102914036

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

ABSTRAK

Sri Langgeng Wahyuni, 2016. Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Permainan Manusia Berekor Pada Siswa Kelas IV SDN Salamkanci 1 Tahun 2015/2016**.** Penelitian Tindakan Kelas Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PGPJSD S1). Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang, Dosen Pembimbing 1 Dr Rumini, S.Pd, M.Pd dan Dosen Pembimbing 2 Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Bola voli, Manusia Berekor

Hasil pembelajaran penjasorkes pada passing bawah bola voli di SDN Salamkanci 1 kurang optimal, hal ini dapat dilihat dari catatan hasil pembelajaran passing bawah permainan bola voli semester 2 tahun pembelajaran 2015 / 2016 mengenai kemampuan siswa dalam penguasaan gerak dasar passing bawah, juga bisa dilihat dari nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) hanya 42,9 % atau 6 anak dari 14 anak jumlah siswa kelas IV masih dibawah KKM dan 8 anak saja yang nilai KKMnya ≥ 75, dimana KKM penjasorkes kelas IV SD Negeri Salamkanci 1 adalah 75. Permasalahan yang ada apakah penggunaan metode pendekatan permainan manusia berekor dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli ?. Adapun tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli siswa melalui permainan manusia berekor pada mata pelajaran Penjasorkes di kelas IV SD Negeri Salamkanci 1 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang Tahun 2016.

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas, Melalui Permainan Manusia Berekor yang berlangsung dua Siklus, Tiap Siklus satu kali pertemuan yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Salamkanci 1 kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang yang berjumlah 14 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan tes unjuk kerja, pengolahan datanya menggunakan deskritif prosentase.

. Berdasarkan Hasil penelitian pada siklus 1, aspek kognitif 85.71% soal terjawab,14.28% tidak terjawab, aspek afekif 80.95% sikap terpenuhi, 14.28% belum terpenuhi, aspek psikomotor 70.83 % indicator gerak dilakukan ,29.16% belum dilakukan . Hasil belajar siswa secara klasikal tuntas 10 siswa (71.42 %) dan tidak tuntas 4 siswa (28.57%). Pada hasil penelitian pada siklus 2, aspek kognitif 87.5 % soal terjawab, aspek afekif 83.3 % sikap terpenuhi ,aspek psikomotor 75.59 % indicator gerak dilakukan dan ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal 12 siswa (85.71%). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar secara klasikal sebesar 14.29 % dari siklus 1, 71.42% meningkat menjadi 85.71 % pada siklus 2, dari 10 siswa jumlah kelas IV atau 71.42 % dan pada siklus 2 siswa yang tuntas 12 siswa atau 85.71% dan tidak tuntas hanya 2 siswa saja dari 14 siswa jumlah kelas IV atau 14.28 %.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Permainan Manusia Berekor dapat meningkatkan hasil pembelajaran passing bawah bola voli pada siswa kelas IV SDN Salamkanci 1 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang. Saran setiap guru penjas hendaknya selalu menggunakan model pembelajaran yang inovatif dan kreatif salah satunya adalah dengan macam – macam permainan.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini , Saya :

Nama	:	Sri Langgeng Wahyuni
NIM	:	610 2914 036
Jurusan / Prodi	:	PGPJSD S1
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi	:	Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Permainan Manusia Berekor Pada Siswa Kelas IV SDN Salamkanci 1 Tahun 2016.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain baik seluruhnya ataupun 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 dengan kententuan hukum yang berlaku di Wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang ,10 Mei 2016
Yang Menyatakan

METERAI TEMPEL
7DA69ADC00284255
6000

Sri Langgeng Wahyuni
NIM.6102914036

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

iii

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Sri Langgeng Wahyuni NIM 6102914036 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PGPJSD S 1) Judul : Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Permainan Manusia Berekor Pada Siswa Kelas IV SDN Salamkanci 1 Tahun 2016. Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 2 Juni 2016

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu,M.Pd
NIP.196103201984032001

Sekretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

Dewan Penguji

1. Drs.H.Uen Hartiwan,M.Pd. (Ketua)
   NIP : 195304111983031001
2. Dr.Rumini, S.Pd, M.Pd. (Anggota)
   NIP : 197002231995122001
3. Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd. (Anggota)
   NIP : 198101292003121001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Ilmu Indah,Memberi Ilmu Keindahan,Mencari Ilmu Kenangan Terindah.
- Jika kita mampu oleh guyuran hujan kita akan melihat Pelangi.

(Langgeng)

PERSEMBAHAN

- Siswa kelas IV SDN Salamkanci 1 Tahun Pelajaran 2015 /2016

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT atas ridloNya penulis dapat menyelesaikan penelitian tindakan kelas yang berjudul : " Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Permainan Manusia Berekor Pada Siswa Kelas IV SDN Salamkanci 1 Tahun 2016".

Penelitian tindakan kelas ini tersusun dengan dukungan berbagai pihak. Untuk itu penulis menghaturkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua jurusan PJKR Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk memyelesaikan skripsi ini.
4. Dr Rumini, S.Pd, M.Pd, Pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd, Pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dwijowati Retno Susilo,S.Pd,Kepala Sekolah SDN Salamkanci 1 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan Penelitian.
7. Teman-teman jurusan PGPJSD 2014 yang telah membantu peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
8. Siswa-siswi kelas IV SDN Salamkanci1 sebagai subyek pengumpulan data.
9. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini dipergunakan untuk diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1 untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Harapan peneliti, Skripsi ini dapat membuka wawasan baru dalam proses pembelajaran sehingga bermanfaat khususnya bagi peneliti dan pembaca pada umumnya, amin.

Semarang, 10 Mei 2016

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman
JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.4 Kegunaan Penelitian 5
1.5 Sumber Pemecahan Masalah 5

BAB II LANDASAN TEORI
2.1. Kajian Pustaka 7

BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Subyek Penelitian 19
3.2 Obyek Penelitian 19
3.3 Waktu Penelitian 19
3.4 Lokasi Penelitian 20
3.5 Perencanaan Tindakan per Siklus 20
3.6 Teknik Pengumpulan Data 26
3.7 Instrumen Pengumpulan Data 26
3.8 Analisa Data 31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 33
4.2 Pembahasan 48

BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 51
5.2 Saran 51

DAFTAR PUSTAKA 52
LAMPIRAN 53

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel : Halaman

1 : Format Penilaian Kogniti S1 36
2 : Format Penilaian Afektif S1 37
3 : Format Penilaian Psikomotor S1 38
4 : Hasil Penilaian S 1 39
5 : Refleksi S1 40
6 : Format Penilaian Kognitif S2 43
7 : Format Penilaian Kognitif S2 44
8 : Format Penilaian Kognitif S2 45
9 : Hasil Penilaian S 2 46

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar : Halaman

1. Passing Bawah Bola Voli 17
2. Ekor 18
3. Manusia Berekor 18
4. Tahapan Siklus 20

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran : Halaman

1. Penetapan Dosen 55
2. Surat ijin penelitian..... 56
3. Surat Keterangan..... 57
4. RPP 59
5. Lembar penilaian ranah afektif kondisi awal..... 73
6. Lembar penilaian ranah kognitif kondisi awal 74
7. Lembar penilaian ranah psikomotor kondisi awal 75
8. Hasil Nilai Kondisi Awal..... 76
9. Lembar penilaian ranah kognitif siklus 1 77
10. Lembar penilaian ranah afektif siklus 1 78
11. Lembar penilaian ranah psikomotor siklus 1 79
12. Lembar penilaian ranah kognitif siklus 1 80
13. Lembar penilaian ranah ketrampilan siklus 1 81
14. Lembar penilaian ranah afektif siklus 1 82
15. Lembar Koesioner..... 83
16. Data siswa 89
17. Lembar pengamatan.....90
18. Foto kegiatan.....91

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di dalam Undang-undang Satuan Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 BAB I Pasal 1 dijelaskan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar terencana, untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan menurut Sugihartono dkk (2007.5) suatu usaha uang dilakukan secara sadar dengan sengaja untuk mengubah tingkah laku manusia baik secara individu maupun kelompok untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan.

Pendidikan pada hakekatnya adalah suatu pelayanan yang diperuntukkan pada siswa agar siswa mengalami perubahan berbagai aspek baik sikap, gerak dan intelegensinya sehingga mempengaruhi perkembangannya.

Proses pendidikan yang sesuai dengan tujuan pendidikan yang diharapkan harus melalui jalur ataupun wahana. Peserta didik harus melalui untuk mengembangkan potensi diri. Giri Wiarto (2015.55) Proses Pendidikan merupakan cara yang efektif untuk membentuk kepribadian atau karakteristik individu bahkan generasi, kepribadian atau karakteristik yang terbentuk atau sangat bergantung dari kurikulum pendidikan itu sendiri.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Untuk mengembangkan potensi diri di dalam proses pendidikan peserta didik harus melalui tahapan ataupun jenjang pendidikan yang disesuaikan berdasarkan tingkat perkembangannya.

Jenjang pendidikan di sekolah dasar merupakan jenjang pendidikan yang mempunyai peranan sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia karena sekolah dasar diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan sikap kemampuan serta memberikan pengetahuan dan ketrampilan dasar yang diperuntukkan untuk hidup dalam masyarakat serta sebagai dasar pondasi perkembangan kemampuan berpikir dan belajar anak berpengaruh dan mempengaruhi pada jenjang selanjutnya.

Pada satuan tingkat sekolah dasar, siswa merupakan anak didik yang perlu untuk diarahkan, dikembangkan dan dijembatani ke arah perkembangan yang bersifat kompleks yang pada hakekatnya merupakan pendidikan yang lebih mengarahkan dan lebih banyak memotivasi siswa untuk belajar.

Dalam pelaksanaannya, pendidikan di sekolah dasar diberikan kepada siswa dengan sejumlah materi atau mata pelajaran yang harus dikuasainya. Salah satu mata pelajaran yang harus dikuasai adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan. Apta Mylsidayu, M.Or. (2015.6) kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pendidikan tertuang pada mata pelajaran Penjasorkes di sekolah dimana kegiatan olahraga telah disusun sesuai dengan kurikulum dan dilakukan secara formal.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melihat langsung dalam berbagai pengalaman belajar, melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara

sistematis memberikan pengalaman belajar untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.

Ruang lingkup suatu pelajaran pendidikan Jasmani meliputi tujuh aspek. Aspek yang pertama adalah permainan dan olahraga. Salah satu isi dari aspek permainan dan olahraga adalah permainan bola voli. Permainan bola voli menggunakan bola sebagai alat dan lengan tangan untuk memainkannya.

Permainan bola voli dilakukan dengan memvoli bola di udara hilir mudik ke atas net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Memvoli dan memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan bagian tubuh mana saja asalkan sentuhan atau pantulannya harus sempurna.

Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan cara memukul bola tersebut agar memantul melewati jaring (Drs. M. Mariyanto,dkk.1996,55). Mikanda Rahmani (2014.114) tujuan dari permainan bola voli mempertahankan bola dengan cara melewati net dan berusaha agar bola tidak jatuh di lantai.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa ketrampilan dasar yang dapat dipelajari diantaranya servis (atas atau bawah), passing (atas dan bawah), smes dan blok. Diantara keempat ketrampilan dasar tersebut ketrampilan dasar passing merupakan ketrampilan paling dasar.

Teknik passing merupakan teknik paling dasar yang perlu dikuasai karena teknik ini bertujuan mengatur jalannya permainan dan pada saat pertahanan. Mikanda Rahmani (2014).

Pembelajaran passing pada siswa sekolah dasar seringkali menemui masalah dimana hasil pembelajaran dinilai kurang maksimal terutama pada pembelajaran salah satu gerak dasar passing bawah yang dilaksanakan pada SD Negeri

Salamkanci I. Dari 14 siswa kelas IV dengan alokasi waktu 9 jam pelajaran dengan menetapkan angka KKM 75, pada pembelajaran passing bawah diperoleh hasil kemampuan passing bawah siswa yang berhasil tuntas sebesar 57.1% sedang 42.9% siswa nilainya tidak berhasil memenuhi KKM.

Dari sejumlah siswa yang tidak tuntas didapatkan permasalahan dalam aspek ketrampilan pada indicator sikap awal saat melakukan gerakan passing bawah.Siswa saat melakukan gerakan passing bawah tidak membuka kaki dan tidak menekuk lutut.

Sikap awal dalam passing bawah sangat menentukan sekali dengan hasil pukulan. Pukulan passing bawah yang baik bola bergerak dari bawah keatas dengan laju bola melengkung kedalam atau parabol,sehingga bola dapat dengan mudah dipukul atau dimainkan kembali.

Gerakan passing bawah sikap badan saat menjemput bola harus diam seimbang,karena dengan keadaan seimbang lengan dapat dengan tepat memukul bola dan kaki dapat bergerak dengan cepat saat melangkah.

Berdasarkan dari hal tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui pendekatan permainan manusia berekor pada siswa kelas IV SDN Salamkanci I karena pada hal ini sangat penting dicari solusinya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan alasan memilih judul tersebut maka permasalahan yang dimunculkan adalah sebagai berikut : Apakah dengan pendekatan permainan manusia berekor dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa kelas IV SDN Salamkanci I Tahun 2016 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli dan untuk mengetahui pembelajaran passing bawah dalam penjasorkes menggunakan pendekatan bermain manusia berekor kelas IV Sekolah Dasar Salamkanci I Bandongan Magelang.

1.4 Kegunaan Penelitian

Pendidikan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada pembelajaran penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan pembelajaran passing bawah bola voli. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa
   a. Dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran passing bawahbola voli
   b. Dapat memberi kesempatan kepada siswa untuk ikut serta dalam penilaian atas diri sendiri
2. Bagi Guru
   a. Dapat dijadikan referensi dalam melaksanakan proses pembelajaran
   b. Dapat menjadi bahan masukan dalam mengambil keputusan tentang pembelajaran atau perbaikan pembelajaran
   c. Dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru penjas dalam menyusun program pembelajaran penjas selanjutnya
3. Bagi Sekolah

   Dapat meningkatkan pemberdayaan metode ini agar kemampuan siswa lebih baik.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Menyikapi berbagai masalah dalam pembelajaran dapat diatasi dengan pendekatan permainan. Pemilihan permainan yang tepat akan sangat menentukan minat dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Dengan pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil balajar siswa, hal ini karena model permainan lebih disenangi dan dapat berupa latihan gerakan awal sehingga anak lebih mudah dan senang dalam mengikuti pembelajaran.

Melalui pendekatan permainan manusia berekor diharapkan kegiatan pembelajaran akan dapat dilaksanakan lebih menarik dan variatif terutama dalam materi gerak dasar permainan bola voli pada pokok bahasan passing bawah.Permainan manusia berekor dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah karena gerakan dalam permainan manusia berekor adalah gerakan gerakan yang diambil dari gerak dasar cara melakukan passing bawah.

Dalam Permainan manusia berekor saat siswa bermain, ekor yang dipasangkan harus menyentuh tanah untuk dapat menyentuh tanah siswa harus membuka kaki dan kaki harus menekuk ,gerakan tersebut dapat digunakan untuk memperbaiki gerakan passing bawah karena gerakan awal passing bawah lutut siswa harus ditekuk dan kaki dibuka,dengan ekor harus menyentuh tanah diharapkan secara otomatis siswa akan menekuk lutut dan membuka kaki.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia yang berkualitas, program pembelajarannya memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran yaitu psikomotor, kognitif dan afektif.

2.2 Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan menyeluruh dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Pendidikan jasmani harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak sehingga mencakup pengembangan secara menyeluruh tidak hanya terfokus pada spek fisik saja melainkan juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual.

2.3 Definisi Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani sebagai proses pembelajaran melalui kegiatan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sportif dan kecerdasan emosional.

Pendidikan Jasmani tidak hanya ditujukan untuk pembangunan fisik akan tetapi juga mencakup pengembangan individu secara menyeluruh seperti pendapat Rovi dan Yulianto (2014.iii).

Pendidikan Jasmani adalah suatu pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, ketrampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatan serta sikap perilaku yang dilalui dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani sadar olahraga dan sadar kesehatan,

Ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Dalam penyajiannya mengutamakan partisipasi semua siswa dan harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif sepanjang hayat.

2.4 Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani oleh karena itu tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh.

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

1. Perkembangan Fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang.

2. Perkembangan Gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna

3. Perkembangan Mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungan sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan sikap dan tanggungjawab siswa

4. Perkembangan Sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

2.5 Model Pembelajaran

Model pembelajaran merupakan suatu rancangan yang telah diprogram media-media peraga dalam membantu untuk memvisualisasikan pesan yang terkandung didalamnya untuk mencapai tujuan belajar sebagai pegangan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran.

Muhammad Fatkhurrohman, M.Pd. (2015.29) mengatakan model pembelajaran merupakan keranga konseptual yang mendiskripsikan dan melukiskan prosedur yang sistematik dalam mengorganisasikan pengalaman bkelajar dan pembelajaran untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman dalam perencanaan pembelajaran bagi para pendidik dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran.

Metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang secang disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktek untuk mencapai tujuan pembelajaran. (Nur Hamiyah, dkk. 2014.49).

Model pembelajaran berisikan cara dan teknik pengajaran yang digunakan guru dalam proses pembelajaran agar terapai tujuan pembelajaran. Model pembelajaran sangat penting peranannya dalam pembelajaran karena melalui pemilihan model yang tepat dapat mengarahkan guru pada kualitas pembelajaran yang efektif dan efisien. Dengan demikian melalui pendekatan-pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa dalam kondisi yang ada, harus menyesuaikan dengan situasi di dalam pembelajaran dan suasana hati siswa. Jika dilakukan secara tepat dan kontinyu proses pembelajaran akan dirasakan menyenangkan baik oleh guru maupun murid.

2.6 Prinsip Pembelajaran

Pendapat Bruce Weil yang disadur Muhammad Fathurrohman M.Pd. (2015.21) mengemukakan prinsip penting dalam proses pembelajaran :

1. Proses pembelajaran membentuk kreasi lingkungan yang dapat membentuk atau mengubah struktur kognitif peserta didik.
2. Mempelajari pengetahuan jiwa, sosial dan logika.
3. Proses pembelajaran harus melibatkan peran lingkungan sosial.

Dari prinsip diatas, proses pembelajaran harus diarahkan agar peserta didik mampu mengatasi setiap tantangan dan rintangan dalam kehidupan yang cepat berubah, melalui sejumlah kompetensi yang harus dimiliki. Makna belajar bukan hanya mendorong anak agar mampu menguasai sejumlah materi pelajaran melainkan juga bagaimana agar anak memiliki sejumlah kompetensi untuk mampu menghadapi rintangan yang muncul sesuai dengan perubahan pola kehidupan masyarakat.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.7 Strategi Pembelajaran

Proses pembelajaran merupakan suatu hal yang dilakukan untuk menyampaikan suatu materi terhadap siswa dari guru. Strategi pembelajaran menjadi langkah awal yang harus diketahui sebelum guru melakukan proses belajar mengajar pada siswa.Seorang guru akan menerapkan suatu strategi pembelajaran yang baik untuk menghasilkan suatu prestasi kepada siswanya. Dengan strategi yang tepat guru akan lebih mudah mengajar dan siswa akan lebih mudah menerima materi.

Mempersiapkan strategi pembelajaran proses belajar mengajar akan lebih mudah dan membawa hasil positif dengan menciptakan kualitas anak didik yang baik.

Menurut Nur Hamiyah S. Pd. (2014.46) strategi pembelajaran jika diharapkan dalam pembelajaran ada empat unsur :

1. Menetapkan spesifikasi dan kualifikasi tujuan pembelajaran, yakni perubahan profil perilaku dan pribadi peserta didik
2. Mempertimbangkan dan memilih sistem pendekatan pembelajaran yang dipandang paling efektif
3. Mempertimbangkan dan menetapkan langkah-langkah atau prosedur, metode dan teknik pembelajaran
4. Menetapkan norma-norma dan batas minimum ukuran keberhasilan atau kriteria dan ukuran baku suatu keberhasilan

Sementara pendapat Kemp oleh Wina Sanjaya, 2008 yang dikutip Nur Hamiyah, S.Pd.(2014.46) mengemukakan bahwa harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.8 Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Karakteristik anak usia SD adalah senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok serta senang merasakan, melakukan sesuatu secara langsung oleh karena itu proses pembelajaran hendaknya yang mengandung unsur permainan. Hal ini memungkinkan siswa berpindah atau bergerak dan bekerja atau belajar dalam kelompok serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Drs. J. Matakupen (1993.13) pada usia 6-12 tahun anak-anak sangat membutuhkan akan bermain karena adanya dorongan-dorongan untuk berkelompok pada umur sebaya dan dorongan kedalam konsep orang dewasa.

Rita Era Izzaty dkk.(2008.119). Permainan yang disukai cenderung kegiatan bermain yang dilakukan secara kelompok. Bentuk permainan kelompok yang disenangi seperti basket, sepak bola, volley.

2.9 Bermain

Istilah bermain dan permainan sering digunakan secara bergantian. Bermain adalah kata kerja sedangkan permainan kata benda. Jadi orang bermain adalah melakukan aktivitas terhadap permainan.

Bermain selalu dilakukan dengan senang maka tepat sekali bila bermain dan permainan dijadikan modal utama dalam menciptakan situasi belajar.

Dalam bermain anak belajar memahami dan mengenal diri serta mengenal teman bermain. Anak akan mengetahui kemampuannya, menguasai diri disamping juga menguasai akan alat permainan.

Dalam bermain anak menemukan suasana yang tidak hanya mengungkapkan fantasi saja tetapijuga mengungkapkan sifat-sifat aslinya secara spontan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dalam bermain anak akan mengungkapkan berbagai emosinya yang terjadi selama permainan sedang berlangsung. Dalam bermain anak dibawa ke alam merasa senang gembira dan bahagia. Bermain dapat ditujukan untuk menghilangkan kejenuhan untuk memfungsikan organ tubuh, untuk sehat dan segar, untuk mengisi waktu luang, untuk sosialisasi, untuk pendidikan.

Peranan bermain dalam pendidikan jasmani :

1. Bermain bagi anak adalah hidup dan kehidupan
2. Bermain bagi anak adalah menemui diri
3. Bermain bagi anak adalah penemuan lingkungan
4. Bermain bagi anak adalah kebebasan
5. Bermain bagi anak adalah kegembiraan
6. Bermain bagi anak adalah hubungan atau interaksi dengan orang lain
7. Bermain bagi anak adalah keunggulan
8. Bermain bagi anak adalah ritmik
9. Bermain bagi anak adalah anggun
10. Bermain bagi anak adalah belajar

Aktivitas bermain pada anak yang dilakukan dengan proses pendidikan jasmani akan sangat penting dalam masa pertumbuhan anak. Gerak bagi anak berarti berlatih yang mungkin sekali tanpa disadari. Dengan gerak akan menjadi lebih baik karena meningkatnya kekuatan otot, kelenturan, daya tahan otot sikumpai dan daya tahan cardio vaskular yang menjadi baik. Selain itu akan menjadi panjang dan besarnya otot-otot, fungsi organ tubuh menjadi lebih baik sehingga dapat dikatakan bahwa terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik.

2.10 Pendekatan Bermain

Siswa pada fase pendidikan pada umumnya lebih mengutamakan meniru ketrampilan yang didemonstrasikan tanpa adanya suatu masukan pengembangan kognitif ataupun aktivitas gerakan. Suatu pendekatan alternatifyang dikonsentrasikan pada pendekatan memahami adalah masalah dasar atau ranah kognitif yang dirancang untuk mengarahkan murid memahami kegiatan dan memahami akan tujuan dari ketrampilan akan jauh lebih baik.

Dengan melalui permainan, pemecahan masalah dapat dicapai dengan suatu kombinasi dari kesadaran akan taktik strategi dan penguasaan teknik. Dengan menseimbangkan penekanan pada ranah-ranah kognitif, afektif dan psikomotorik dalam kaitannya dengan kemampuan fisik atau tingkat kecerdasan jasmani maka diharapkan anak dapat menyadari bahasa permainan lebih dapat menarik minat dan lebih menyenangkan. Apalagi bila dibantu atau didorong untuk anak membuat keputusan-keputusan sendiri dengan kesadaran sendiri dan dengan kemampuan sendiri tetapi tepat.

2.11 Permainan Bola Voli

Permainan bola voly adalah memainkan bola dengan memukul-mukul bola tersebut agar memantul melewati jaring yang direntangkan. Didalam memainkan bola yoga kali masing-masing kelompok menyentuh bola, sebelum bola harus atau segera diseberangkan melintasi net.

Drs M. Maryanto dkk (1996.3) Prinsip-prinsip permainan bola voli adalah :

1. Permainan bola voli menggunakan bola sebagai alat dan lengan tangan untuk memainkannya.
2. Ketrampilan memainkan bola secara individu oleh masing-masing pemain merupakan modal dasar dalam permainan bola voli.

3. Permainan bola voli merupakan permainan beregu (team)
4. Kemenangan dalam pertandingan bola volly ditentukan oleh banyaknya regu tersebut mengumpulkan nilai atau point.

Mikanda Rahmani (2014.114) Tujuan dari permainan bola voli mempertahankan bola dengan cara melewati net dan berusaha agar bola tidak jatuh di lantai.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan menggunakan bola sebagai alat dan lengan tangan untuk memainkannya. Permainan bola voli dapat berlangsung atau dilakukan dengan cara memvoli yaitu memukul atau memantulkan bola sewaktu bola masih di udara. Dalam permainan bola volly dituntut dapat menguasai bola dengan lengan namun demikian jika bola memantul di udara dikarenakan oleh bagian tubuh bersih pantulannya diperkenankan.

2.12 Dasar Permainan Bola Voli

Dieter Beutelstahl (2013.8) Menjelaskan ada enam macam cara bersentuhan dengan bola dengan istilah 6 Basic Skill.

1. Servis Yaitu sentuhan pertama dengan bola.
2. The Dig Yaitu penerimaan bola dengan gaya menggali.
3. Volley Yaitu suatu pukulan melambungkan bola sehingga lawan mendapat kesempatan untuk mensmash bola tersebut.
4. Attak, Smash atau Spike Yaitu memukul bola sekerasnya.
5. Blok. Yaitu pertahanan.
6. Defence yaitu Memperkembangkan kemampuan untuk menahan dan mengimbangi smash-smash pihak lawan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Mikanda Rahmani (2014.115) membagi teknik dasar permainan bola volly menjadi empat :

1. Servis yaitu pukulan bola yang dilakukan di daerah garis belakang lapangan permainan melampaui net di daerah lawan.
2. Passing yaitu usaha ataupun upaya seorang pemain dengan cara tertentu yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola secepatnya untuk dimainkan.
3. Smash yaitu suatu pukulan yang dilakukan dengan perkenaan tangan dengan bola secara penuh pada bagian atas sehingga jalannya bola dengan kecepatan tinggi.
4. Blok yaitu menggagalkan serangan lawan dengan cara membendung.

Dasar-dasar permainan bola volly yang menentukan jalannya permainan adalah passing bawah atau The Dig.

2.13 Passing Bawah

Pasing bawah adalah memukul bola dari arah bawah dengan tahap gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan lutut agak ditekuk dan posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan pendapat Mikanda Rahmani (2015.116)

Dieter Beutelslahl (2013.17) Penerimaan bola dengan gaya menggali dengan tahap pertama. Stauce dasar kali selebar bahu, satu didepan kaki yang lain kedua lutut ditekuk kedua lengan lurus ke depan. Satu tangan kiri ditempatkan di atas tangan yang lain dengan sisi sebelah dalam menghadap ke atas, menerima bola di bagian dalam kedua lengan sebelah bawah kemudian menggalinya sesuai dengan arah yang dituju disebut *the dig*.

Passing bawah termasuk gerak dasar permainan bola voli.Hasil yang diukur dalam pembelajaran adalah proses melakukan pasing bawah.

Ada beberapa inidikator gerak yang harus dilakukan dalam passing bawah, yaitu :

1. Sikap Permulaan : Kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk badan sedikit membungkuk, punggung tangan diletakkan diatas telapak tangan yang lain,tangan lurus didepan badan

2. Sikap Pelaksanaan : Ayunkan kedua lengan kearah datangnya bola,perkenaan bola diatas pergelangan tangan,saat bola menyentuh lengan lutut diangkat lurus,ayunan tangan tidak melebihi bahu

3. Sikap Akhir : Kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk badan sedikit membungkuk, punggung tangan diletakkan diatas telapak tangan yang lain,tangan lurus didepan badan

Gambar 1. Passing Bawah Bola Voli

2.14 Pendekatan Permainan Manusia Berekor.

Sikap awal passing bawah sangat menentukan dengan hasil pukulan.Dengan sikap awal yang salah hasil pukulan tidak terarah.

Menurut penelitian Slater – Hammil dalam bukunya Imam hidayat (1996.37) Sikap atau posisi untuk dapat bergerak dengan cepat ke suatu arah adalah :

1. Kedua kaki jaraknya selebar bahu.
2. Tidak goyah (*stangger*)
3. Berat badan terbagi rata pada kedua tumpuan kaki.
4. Berat pada masing-masing tumpuan kaki tersebar antara bola kaki sampai tumit.

5. Lutut ditekuk antara 90º - 120º ; besar sudut ini tergantung pada unsur kekuatan otot quadriceps, makin kuat otot ini, makin dalam tekukan lutut/ makin mendekati 90º.

Salah satu kesalahan yang terjadi saat melakukan gerakan passing bawah adalah kaki tidak dibuka lutut tidak ditekuk. Untuk menghindari kesalahan tersebut dapat dilakukan seperti penjelasan berikut.

Setiap siswa diikatkan sebuah mainan dipinggangnya.alat ini tujuannya sebagai ekor.panjang ekor saat siswa berdiri 5 cm dari lantai.Saat melakukan gerakan passing bawah ekor harus menyentuh lantai.Dengan keharusan ekor menyentuh lantai secara otomatis siswa akan membuka kaki dan akan menekuk lutut.

Gambar 2. Ekor

Gambar 3. Manusia Berekor

Sarana yang disediakan adalah :

1. Tali diikatkan dilingkar pinggang siswa.

2. Bola bola kecil yang dikaitkan tali dengan ukuran sepanjang pinggang sampai ujung kaki diukur saat posisi siswa lutut ditekuk,seperti posisi awal gerakan passing bawah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitan pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran passing bawah bola voli yang diberikan dengan menggunakan pendekatan permainan manusia berekor meningkatkan kemampuan passing bawah siswa.

Peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran dengan pendekatan permainan manusia berekor melakukan passing bawah, kususnya untuk indicator ketrampilan pada gerakan awal, siswa yang pada awalnya tidak membuka kaki dan menekuk lutut kemudian diberikan pembelajaran dengan pendekatan permainan manusia berekor dapat melakukan gerakan tersebut,hasil dapat dilihat dari peningkatan ketuntasan,hanya 8 siswa kemudian meningkat menjadi 12 siswa .

5.2 Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan sebagai pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani antara lain :

1. Bagi Sekolah

Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran dilengkapi sehingga guru dalam hal ini dapat mengajar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal

2. Bagi Guru.

Dalampembelajaran passing bawah dengan pendekatan permainan manusia berekor ini diberikan sebagai upaya untuk mengatasi kesalahan kesalahan dalam

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

melakukan gerakan passing bawah khususnya dalam indicator gerakan awal passing bawah bola voli.

3. Bagi Siswa

Milikilah motivasi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diikuti berjalan dengan baik.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar.* Bandung. Alfabeta

Beutelstahl Dieter. 2014. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung. Pioner Jaya.

Farida Hanum. 2014. *Penelitian Dan Nonpenelitian.* Yogyakarta. Araska.

Giri Wiarto. 2015a. *Olahraga Dalam Perspektif Sosial,Politik,Ekonomi,IPTEK dan Hiburan.* Yogyakarta. Araska

-----.2015b.*Panduan Berolahraga dan Kesehatan*.Yogyakarta.Graha Ilmu.

Imam Hidayat. 1997. *Biomekanika.* Bandung. IKIP Bandung.

J Matakupan. 1996. *Teori Bermain*. Jakarta. UT.

Mikanda Rahmani. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta. Dunia Cerdas.

M.Maryanto. 1996. *Permainan II Bola Voli*. Jakarta. UT

Muhammad Fathurrohman. 2015. *Model Model Pembelajaran Inovatif.* Yogyakarta. Familia

Rita Eka Izzaty. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta. UNY Press.

Sugihartono(eds). 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.

Nur Hamiyah dan Muhamad Jauhar. 2014. *Strategi Belajar Mengajar DiKelas.* Jakarta. Prestasi Pustakarya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG