UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH MELALUI PERMAINAN KASTI VOLI KELAS IV SD NEGERI PARIPURNO KEC. SALAMAN KAB. MAGELANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Guru Sekolah Dasar pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

ARIS WIJIYONO

6102914037

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

PGPJSD

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2016

ABSTRAK

Aris Wijiyono. 2016 Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Servis Bawah Melalui Permainan Kasti Voli Kelas IV Semester II SD Negeri Paripurno Kec. Salaman Kab. Magelaı Tahun 2016 Skripsi. Jurusan PGSD. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs H Bambang Priyono,M.Pd., Pembimbing II Agus Widodo, S.Pd,M.Pd.

Berdasarkan kegiatan observasi yang dilakukan di kelas IV SDN Paripurno Kec.Salaman Kab.Magelang ditemukan beberapa masalah dalam pembelajaran servis bawah bola voli. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana cara mengatasi kesulitan belajar servis bawah permainan bola voli siswa kelas IV SDN Paripurno Kec.Salaman Kab.Magelang? Apakah pembelajaran dengan model permainan kasti voli dapat meningkatkan hasil belajar servis bawah permainan bola voli kelas IV SD Negeri Paripurno Kec.Salaman Kab.Magelang? Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan aktivitas hasil belajar servis bawah permainan bola voli di kelas IV SDN Paripurno Kec.Salaman Kab.Magelang.

Servis bawah permainan bola voli melalui pendekatan permainan kasti voli dan hasil belajar siswa dalam pelajaran bola voli.Penelitian tindakan kelas meliputi empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : Hasil belajar siswa pada siklus I aspek afektif tuntas 26% dan siklus II tuntas 88%, aspek kognitif siklus I siswa tuntas 52% dan silkus II siswa tuntas 92% ,sedangkan aspek psikomotor siswa tuntas siklus I sebesar 48% dan siklus II siswa tuntas sebesar 88%. Ini menunjukkan bahwa persentase ketuntasan klasikal hasil belajar siswa pada siklus II ≥ 80% sehingga dinyatakan berhasil.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah melalui pendekatan permainan kasti voli dapat meningkatkan kualitas pembelajaran servis bawah permainan bola voli meliputi aktivitas siswa hasil belajar bola voli. Saran yang peneliti berikan adalah menerapkan pendekatan permainan kasti voli dalam pembelajaran servis bawah bola voli

Kata kunci: kualitas pembelajaran servis bawah, kasti voli

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Aris Wijiyono
NIM	:	6102914037
Jurusan	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas	:	Fakltas Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi	:	**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH MELALUI PERMAINAN KASTI VOLI KELAS IV SD NEGERI PARIPURNO KEC. SALAMAN KAB. MAGELANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian.Bagian dalam 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

Semarang, 29 April 2016

Yang menyatakan

METERAI TEMPEL, 6000 ENAM RIBU RUPIAH

Aris Wijiyono

NIM 6102914037

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Aris Wijiyono, NIM 6102914037, dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Servis Bawah Melalui Permainan Kasti Voli Kelas IV SD Negeri Paripurno Kec. Salaman Kab. Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016" telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada:

hari : Jumat

tanggal : 3 juni 2016

Panitia Ujian Skripsi

Ketua,

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103021984032001

Sekretaris,

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

Dewan Penguji

1. Supriyono, S.Pd.,M.Or (Penguji I) _____
   NIP: 197201271998021001

2. Drs. Bambang Priyono, S.Pd (Penguji II)_____
   NIP:196004221986011001

3. Agus Widodo,S.Pd.,M.Pd (Penguji III)_____
   NIP:198009072008121002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan"

(QS. Al Insyirah : 6)

"Jangan patah semangat apapun yang terjadi, jika kita menyerah maka habislah sudah"

(Top Ittiphat)

PERSEMBAHAN

Untuk Ibu Nuryati dan Bapak Slamet Istamar (Alm) tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan dengan penuh kesabaran, serta doa yang tak pernah putus untuk ananda.

Istri Himatul Khoiriyah dan Anak-anakku tercinta Tafaqquh Fiddin dan Ukhasyah yang telah mencurahkan semua kasih sayangnya untukku.

Almamaterku.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia, dan hidayahNya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Servis Bawah Melalui Permainan Kasti Voli Kelas IV Semester II SD Negeri Paripurno Kec.Salaman Kab.Magelang Tahun 2016”.

Penyusunan skripsi ini tak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti ucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di UNNES;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan skripsi;
3. Ketua Jurusan PJKR yang telah memberikan pengarahan;
4. Dosen Penguji Utama yang telah menguji dan memberikan masukan kepada penulis
5. Drs.H.Bambang Priyono, M.Pd, dan Agus Widodo,S,Pd,M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I dan II yang dengan sabar memberikan bimbingan dan saran;
6. Hanafiyah,S.Pd, Kepala Sekolah SDN Paripurno yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian;
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah memberikan dukungan serta bantuan kepada penulis dalam penelitian dan penyusunan skripsi.

Semarang, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

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

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Pembatasan Masalah 4
1.4 Rumusan Masalah 4
1.5 Tujuan Penelitian 4
1.6 Manfaat Penelitian 5
1.7 Penegasan Istilah 6

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS
2.1 Pendidikan Jasmani 8
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani 8
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani 9
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani 10
2.1.4 Pembelajaran Siswa Sekolag Dasar 11
2.1.5 Pengertian dan Teori Belajar 12
2.1.5.1 Pengertian Belajar 12
2.1.5.2 Teori Belajar 13
2.1.6 Strategi Pembelajaran PAKEM 15
2.1.7 Pengertian Bermain 17
2.1.8 Permainan Bola Voli 18

2.1.8.1 Sejarah Bola Voli 18
2.1.8.2 Karakteristik Permainan Bola Voli 19
2.1.8.3 Pemain dan Strategi Permainan 19
2.1.8.4 Ukuran Lapangan 20
2.1.8.5 Lama Permainan 21
2.1.8.6 Pelanggaran 22
2.1.8.7 Teknik Dasar Bola Voli 22
2.1.8.8 Belajar Service Atas 26
2.1.9 Karakteristik Permainan Kasti Voli 26

BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Subyek Penelitian 29
3.2 Obyek Penelitian 29
3.3 Waktu Penelitian 30
3.4 Lokasi Penelitian 30
3.5 Prosedur / Langkah-langkah PTK 30
3.6 Siklus Penelitian 32
3.7 Teknik Pengumpulan Data 34
3.8 Instrumen Pengumpulan Data 35
3.9 Analisis Data 36
3.10 Kriteria Keberhasilan 38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Deskripsi Data Penelitian 40
4.1.1 Data Awal Penelitian 40
4.1.2 Data Siklus I 41
4.1.2.1 Paparan Perencanaan 41
4.1.2.2 Pelaksanaan Siklus I 41
4.1.2.3 Observasi (Pengamatan) 42
4.1.2.4 Refleksi 43
4.1.2.5 Aspek Afektif 44
4.1.2.6 Aspek Kognitif 46
4.1.2.7 Aspek Psikomotor 48
4.1.3 Data Siklus II 50

4.1.3.1 Paparan Perencanaan 50
4.1.3.2 Pelaksanaan Siklus II 50
4.1.3.3 Observasi (Pengamatan) 51
4.1.3.4 Refleksi 51
4.1.3 5 Aspek Afektif 53
4.1.3.6 Aspek Kognitif 54
4.1.3 7 Aspek Psikomotor 56
4.2 Pembahasan 58
4.2.1 Aspek Perilaku Sikap (Afektif) 58
4.2.2 Aspek Pemahaman Siswa (Kognitif) 60
4.2.3 Aspek Unjuk Kerja (Psikomotor) 62
4.2.4 Kendala-Kendala yang Dihadapi 63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
5.1 Kesimpulan 65
5.2 Saran 65

DAFTAR PUSTAKA 67
LAMPIRAN

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Halaman

1 KKM SDN Paripurno 37
2 Klasifikasi kriteria aktivitas siswa 38
3 Hasil Pembelajaran servis siklus I 44
4 Data aspek afektif siklus I 45
5 Data aspek kognitif siklus I 46
6 Data aspek psikomotor siklus I 48
7 Data aspek afektif siklus II 53
8 Data aspek kognitif siklus II 54
9 Data aspek psikomotor siklus II 56
10 Data pengamatan siklus Idan II Aspek afektif 58
11 Data pengamatan silkus I dan II Aspek kognitif 60
12 Data pengamatan siklus I dan II Aspek psikomotor 62

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. 2.1 Gambar Lapangan Bola Voli 21
2. 2.2 Gambar Posisi Servis Bawah 22
3. 2.3 Gambar Posisi Pasing Atas 23
4. 2.3 Gambar Posisi Pasing Bawah 24
5. 2.5 Gambar Teknik Pasing Bawah 25
6.2.6 Gambar Berburu Binatang 28
7.3.5 Gambar Skema Langkah PTK 30
8. 4.1 Grafik aspek afektif siklus I 45
9. 4.2 Diagram aspek afektif siklus I 46
10.4.3 Diagram aspek kognitif siklus I 47
11. 4.4 Grafik aspek psikomotor siklus I 48
12. 4.5 Diagram aspek psikomotor I 49
13. 4.6 Grafik aspek afektif siklus II 50
14.4.7 Diagram aspek afektif siklus II 53
15.4.8 Grafik aspek kognitif siklus II 54
16.4.9 Diagram aspek kognitif siklus II 55
17.4.10 Grafik aspek psikomotor siklus II 56
18.4.11 Diagram aspek psikomotor siklus I 57
19.4.12 Perbandingan siklus I dan II aspek afektif 58
20.4.13 Perbandingan siklus I dan II aspek kognitif 59
21.4.14 Perbandingan siklus I dan II aspek psikomotor 61

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli mini mulai diajarkan pertama kali untuk jenjang sekolah dasar adalah semester II kelas IV. Hal tersebut tercantum dalam Kurikulum KTSP. Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya (SK). Serta dalam kompetensi dasar (KD) yang berbunyi Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi.serta nilai-nilai kerja sama tim.sportivitas.dan kejujuran. Permainan bola voli mini adalah sebuah permainan yang menyenangkan dan bisa dilakukan dimana saja .

Sebagai mana yang tercantum dalam UU No 20 tahun 2003 pasal 3 tujuan Pendidikan Nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik supaya menjadi manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Ini merupakan tanggung jawab bersama seluruh komponen bangsa termasuk guru penjas dalam mencerdaskan anak-anak didik dan menjadikan anak-anak sehat dan bugar, kreatif, aktif, berahlak mulia, berkarakter, mandiri, inovatif.

Kegiatan penjas yang dilakukan secara baik dan benar mempunyai dampak positif terhadap perkembangan anak didik baik disekolah dan di masyarakat. Karena kegiatan kepenjasan selain memberi manfaat kesehatan fisik dan kebugaran juga dapat memberi manfaat kemampuan berfikir kritis, inovatif, kreatif dan memupuk rasa setia kawan serta jiwa sosial yang tinggi dalam berbagai bidang, salah satunya dengan bermain bola voli mini.

Dalam proses pembelajaran bola voli mini di jenjang sekolah dasar kususnya SD Negeri Paripurno kecamatan Salaman Kabupaten Magelang banyak dijumpai masalah diantaranya anak baru kenal pertama kali dengan permainan bola voli mini sehingga anak merasa asing dengan permainan ini.

Sehingga anak ketika bermain bermain dan melakukan servis bolanya banyak yang belum bisa melewati net, takut dengan bola, mengeluh sakit tanganya,serta anak kurang termotivasi dan bergairah dalam belajar.

Metode yang kurang tepat atau kurang menyenangkan serta sarana yang masih standar menjadikan anak-anak kurang minat untuk belajar permainan bola voli mini, khususnya belajar servis bawah. Akibatnya anak menjadi tidak terampil dalam bermain bola voli mini dan melakukan pasing bawah banyak anak-anak yang tidak dapat melewati pembatas atau net. Terbukti ketika mengadakan evaluasi dari 25 siswa yang berhasil melakukan servis bawah hanya 9 anak atau sekitar 36% tuntas, sedang 16 anak belum tuntas atau sekitar 64 %.

Bila hal ini dibiarkan berlanjut tentu akan mempengaruhi tingkat keberhasilan anak didik atau prestasi anak didik serta menunjukkan adanya suatu permasalahan yang perlu dicari jalan keluarnya untuk mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan pengamatan ditemukan adanya beberapa permasalahan yang menyebabkan menjadi kurang berhasilnya beberapa anak melakukan servis bawah .Beberapa kemungkinan yang menjadi penyebabnya adalah:

1. Kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran bola voli.
2. Kurangnya kuatnya anak dalam memukul bola ketika melakukan servis
3. Keluhan rasa sakit pada tangan anak.

Dari kenyataan diatas dapat ditarik kesimpulan beberapa faktor penyebab dari timbulnya permasalahan diatas adalah:

1. Penggunaan metode yang belum sesuai dengan pembelajaran yang dilaksanakan
2. Sarana yang digunakan masih standar pabrikan
3. Belum menggunakan modifikasi pembelajaran

Atas dasar permasalahan diatas penulis akan menggunakan metode pembelajaran yang yang dapat membantu memecahkan masalah servis bawah pada khususnya dan permainan bola voli mini pada umumnya untuk siswa kelas IV SD Negeri Paripurno Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang agar dapat melakukan servis bawah dan bermain bola voli mini dengan baik dan benar, dengan *pendekatan permainan kasti voli.*

Selama ini pendekatan kasti voli belum pernah digunakan dalam pembelajaran bola voli mini di SD Negeri Paripurno Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang.

Adapun alasan penggunaan pendekatan kasti voli adalah :

1. Dengan modifikasi permainan anak akan lebih senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran.
2. Melalui modifikasi permainan karakter anak dan permainan akan lebih ber kembang .
3. Anak-anak memiliki sifat senang berkompetisi sehingga sifat sosialnya akan lebih berkembang.
4. Penyederhanaan aturan akan memungkinkan anak –anak akan lebih aktif dan kreatif dalam mengikuti pembelajaran.

Melalui pendekatan permainan kasti voli ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi aktif anak-anak dalam mengikuti pembelajaran bola voli mini dan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

menguasai materi lebih baik lagi serta mengalami peningkatan penguasan teknik dasar bermain bola voli mini dan servis bawah bola voli mini.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian diatas dapat diidentifikasi masalah adalah apakahpenyebab rendahnya kemampuan servis bawah permainan bola voli mini kelas IV SD Negeri Paripurno Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah pendekatan permainan Kasti Voli dapat meningkatkan hasil belajar servis bawah bola voli kelas IV SD Negeri Paripurno Kec. Salaman Kab. Magelang”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas : Bagaimana cara mengatasi kesulitan servis bawah permainan bola voli kelas IV SD N Pripurno Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar servis bawah permainan bola voli mini melalui pendekatam permaianan kasti voli pada SD Negeri Paripurno Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang tahun pelajran 2015/2016.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian yang telah di tulis diatas, perlu juga dikemukakan pentingnya masalah yang diteliti. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau manfaat yang berarti :

1.6.1 Bagi Guru

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk merubah cara memberikan materi pelajaran kepada siswa ,dan agar dapat menggunakan modifikasi baik alat maupun peraturan permainan bola voli mini.

Dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan mengajar anak-anak

Sebagai alat pantau keberhasilan siswa dan dapat mengembangkan kemampuan profesionalisme guru.

1.6.2 Bagi Siswa

Dapat meningkatkan kreatifitas, prestasi belajar dan disiplin serta meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan servis bawah permainan bola voli mini sesuai tujuan yang diharapkan

Siswa tidak takut serta malas dalam mengikuti pembelajaran servis bawah bola voli mini.

Siswa bergembira dalam dalam mengikuti pembelajaran servis bawah bola voli mini.

1.6.3 Bagi Sekolah

Dengan meningkatnya kualitas pembelajaran serta disiplin siswa dan guru dapat meningkatkan profesionalisme guru dan akan meningkatkan mutu pembelajaran dan mutu pendidikan.Dapat mendukung pencapaian program sekolah yang berkaitan dengan kualitas pendidikan melalui

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

pembelajaran yang inovatif, menyenangkan, kreatif, berbobot, serta berdaya guna dan berhasil guna.

1.7 Penegasan Istilah

Untuk menghindari agar permasalahan yang dibicarakan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan dan salah penafsiran atas istilah yang digunakan, maka penulis memberi penjelasan dan penegasan istilah yaitu :

1) Upaya

   Upaya adalah usaha atau ikhtiar untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar.

2) Meningkatkan Hasil Belajar

   Meningkatkan adalah menaikkan, mempertinggi, memperhebat taraf sesuatu. Sedangkan Kamus Bahasa Indonesia, Budiono (2005:183) Hasil adalah sesuatu yang dilakukan, dibuat dan dijadikan.

   Hasil belajar adalah pernyataan kemampuan siswa dalam menguasai sebagian atau seluruh kompetensi tertentu. Kompetensi adalah kemampuan yang dimiliki berupa pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai yang direfleksikan dalam kebiasaan bertindak dan berpikir setelah siswa menyelesaikan suatu aspek atau sub aspek mata pelajaran tertentu (Depdiknas, 2003:5)

3) Servis bawah

   Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan (Nuril Ahmadi.2007:20).

4) Kasti Voli

Permainan kasti voli merupakan modifikasi pembelajaran untuk memudahkan penyampaian materi servis bawah pada permainan bola voli terhadap anak usia dini atau sekolah dasar. Tujuan dari permainan ini adalah memudahkan anak usia dini untuk belajar salah satu tehnik dasar dalam permainan bola voli mini yaitu servis bawah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani

2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

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

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia, walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pendidikan , pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan (Siti Safariatun, 2008:1.5.)

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematik yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional.(Toto Subroto.2008:1.5)

Pendidikan Jasmani dalam KTSP adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani,mengem bangkan ketrampilan motorik ,pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif , sikap sportif , dan kecerdasan emosi .

Menurut penulis pendidikan jasmani adalah merupakan suatu proses pendidikan yang yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu ,baik dalam ranah fisik, mental, emosional, psikomotor, kognitif, dan afektif siswa .

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani:

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani
5. Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olah raga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*out door education)*
6. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat,

9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. (Samsudin,2008:3)

Pendidikan Jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematik menuju pembentukan manusia Indonesia seutuhnya

2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Tahun 2006 ,ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi :

1. Permainan dan olahraga meliputi :olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor dan non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippres, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, bela diri serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kesegaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi : gerak bebas, senam pagi, SKJ, senam aerobik serta aktifitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, ketrampilan gerak di air, renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.

7. Kesehatan meliputi : penanaman budaya hidup sehat, kesehatan pribadi, lingkungan sehat, makanan sehat, mencegah dan merawat cidera, waktu istirahat, P3K, UKS.

2.1.4. Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar.

Belajar merupakan tindakan dan perilaku siswa yang kompleks. Sebagai tindakan ,maka belajar hanya dialami oleh siswa sendiri. Siswa adalah penentu terjadinya atau tidak proses belajar .Proses belajar terjadi berkat siswa mempe roleh sesuatu yang ada di lingkungan sekitar.Lingkungan yang dipelajari siswa berupa alam, benda, hewan, tumbuhan, manusia atau hal-hal yang dijadikan bahan ajar seperti kepenjasan atau olahraga.

Proses pembelajaran di sekolah dasar sangat menentukan bagi keberhasilan proses pembelajaran selanjutnya. H.M. Surya dkk (2009:8.21) mengemukakan karakteristik belajar sekolah dasar :

1. Bentuk dasar belajar, proses perubahan itu meliputi generalisasi, diskriminasi, pembentukan ,dan penghapusan.
2. Dari kongrit ke abstrak
3. Dari keseluruhan ke bagian-bagian
4. Dari sederhana ke kompleks
5. Dari lingkungan yang makin meluas
6. Belajar dan bermain
7. Kelompok sebaya
8. Penguasaan ketrampilan dasar
9. Perkembangan pembelajaran

Sedangkan menurut (Sukintaka,1992:42) tahap perkembangan anak Tahap II anak kelas III dan IV kira-kira umur 9-10 tahun mempunyai karakteristik : jasmani

1. Perbaikan koordinasi dalam ketrampilan gerak.
2. Daya tahan berkembang.
3. Pertunbuhan tetap
4. Koordinasi mata dan tangan baik
5. Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan.
6. Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekwensi yang besar.
7. Secara fisiologi putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dulu dari pada anak laki-laki.
8. Gigi tetap mulai tumbuh.
9. Perbedaan perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
10. Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

Tingkat perkembangan motorik yang harus dicapai tahap ini : Belajar rileks bila merasa lelah, berusaha untuk menguasai ketrampilan sebaik mungkin, memperbanyak kegiatan untuk meningkatkan kemampuan jasmani dengan latihan–latihan dasar, mengembangkan kekuatan otot, daya tahan, dan kelentukan otot.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.5. Pengertian dan Teori Belajar

2.1.5.1. Pengertian Belajar

Belajar menurut pandangan B.F Skinner (1958) adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif.

Belajar menurut Gagne (1970), Belajar merupakan kegiatan yang kompleks, dan hasil belajar berupa kapabilitas,timbulnya kapabilitas disebabkan oleh stimulus yang berasal dari lingkungan dan proses kognitif yang dilakukan oleh pelajar. Belajar terdiri dari tiga komponen penting yaitu kondisi eksternal,kondisi internal dan proses kognitif siswa.

Belajar menurut Benjamin Bloom (1956) menjadi tiga kawasan (domain) yaitu domain kognitif, domain afektif, domain, psikomotor.

Belajar menurut Jerome S.Bruner (1960) dalam proses belajar dibedakan dalam tiga fase yaitu informasi, transformasi, dan evaluasi. (Syaifurahman dan Tri Ujiati ,.2012:56)

Menurut Gredler (1991) ciri utama ketrampilan motorik adalah ketrampilan itu bisa bertambah sempurna melalui praktik atau dilatihkan ,yang dilakukan dengan pengulangan-pengulangan dasar disertai balikan dari lingkungan (Made Wena , 2011:119). Jadi pembentukan ranah motorik lebih tepat hanya dilakukan melalui kegiatan praktik.Secara umum ranah motorik menjadi lima peringkat , yaitu dari yang paling sederhana sampai peringkat yang kompleks.Adapun kelima peringkat tersebut adalah (1) peniruan, (2) pemanipulasian, (3) ketelitian, (4) penggabungan, (5) otomatisasi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.5.2. Teori Belajar

Teori belajar pada dasarnya merupakan penjelasan mengenai bagaimana terjadinya belajar atau bagaimana informasi diproses didalam pikiran siswa itu. Berdasarkan teori belajar ,diharapkan suatu pembelajaran dapat meningkatkan perolehan siswa sebagai hasil belajar.

2.1.5.2.1Teori Belajar Konstruktivisme

Teori konstruktivisme ini menyatakan bahwa siswa harus menemukan sendiri dan mentransformasikan informasi kompleks ,mengecek informasi baru dengan aturan-aturan lama dan merevisinya, apabila aturan-aturan itu tidak lagi sesuai.Bagi siswa agar benar-benar memahami dan dapat menerapkan pengeta huan ,mereka harus bekerja memecahkan masalah, menemukan segala sesuatu untuk dirinya sendiri,siswa harus membangun sendiri pengetahuan didalam be – naknya menerapkan ide-idenya sendiri dan menggunakan strategi mereka sen diri untuk belajar, guru dapat memberi anak tangga kepemahaman yang lebih tinggi dengan catatan siswa sendiri yang memanjatnya. (Nur,2002:8) dalam Trianto (2007:13).

2.1.5.2.2.Sistem Belajar Siswa Terbimbing

Sistem instruksional siswa terbimbung (*student-directed-learner controlled*) menetapkan tanggung jawab belajar pada diri siswa sendiri.Guru hanya sebagai penasehat dan sumber belajar bila diinginkan siswa ,keputusan akhir ada pada siswa itu sendiri. Dalam prakteknya ada bermacam-macam bentuk sesuai kebeba san siswa, dalam kebebasan siswa segala kegiatan menjadi tanggung jawab siswa sendiri sampai tingkat terbatas. Siswa dan guru bersama-sama menentukan prosedur evaluasi, siswa bebas memilih metode yang digunakan untuk mencapai tujuan. Ada juga yang disebut dengan sistem kontrak belajar (Oemar Hamalik:2001:190)

2.1.6.Strategi Pembelajaran PAKEM.

Menurut Sriani Hardini dan Dewi Puspitasari (2012:82) Untuk menciptakan proses belajar yang unggul, maka perlu dikembangkan strategi khusus yang membuat siswa termotifasi untuk belajar dan selalu merasakan kesenangan dalam belajarnya. Dalam mengembangkan strategi belajar yang demikian,siswa menjadi pusat perhatian utama. Dewasa ini. pembelajaran yang berpusat pada siswa *(student center)* lebih dikenal dengan istilah PAKEM (Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif, dan Menyenangkan) (Ardiansyah,2011)

1. Pembelajaran Aktif

Pembelajaran aktif merupakan sebuah pendekatan pembelajaran yang lebih banyak melibatkan aktivitas peserta didik dalam mengakses berbagai informasi dan pengetahuan untuk dibahas dan dikaji dalam pembelajaran sehingga mereka mendapatkan berbagai pengalaman yang dapat meningkatkan pemahaman dan kompetensinya. Lebih dari itu pembelajaran aktif memungkinkan pesrta didik untuk mengembangkan kemampuan berfikir lebih tinggi, menganalisis, dan mensintesis serta melakukan penikaian terhadap berbagai peristiwa belajar dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.Pembelajaran aktif memiliki persamaan dengan model pembelajaran *self discoveri learning*. Dalam pembelajaran aktif guru dapat memposisikan dirinya sebagai fasilitator yang bertugas memberikan ke mudahan belajar (*to facilitate of learning*) kepada pesrta didik.

2. Pembelajaran Kreatif

Pembelajaran kreatif mengaharuskan guru dapat memotivasi dan memunculkan kreativitas peserta didik selama pembelajaran berlangsung,

dengan mengguna kan beberapa metode atau strategi yang bervariasi. Berfikir kreatif selalu dimulai dengan berfikir kritis,yakni menemukan dan melahirkan sesuatu yang sebelum-nya tidak ada atau memperbaiki sesuatu.Menurut Campbell, kreatif mengandung arti inovatif, belum ada sebelumnya, segar, menarik, aneh, dan mengejutkan. selain itu kreatif adalah berguna, memiliki lebih baik, praktis, mempermudah, memperlancar mengembangkan, mendidik, memecahkan masalah, mengatasi kesulitan, mendatangkan hasil yang baik dapat dimengerti.

3. Pembelajaran Efektif

Pembelajaran dikatakan efektif jika mampu memberikan pengalaman baru,membentuk kompetensi pesta didik, serta mengantarkan mereka ke tujuan yang ingin dicapai secara optimal.Hal ini dapat dicapai dengan melibatkan pesrta didik da-lam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran. Peserta didik harus melibatkan secara penuh agar bergairah dalam pembelajaran sehingga pembela jaran benar-benar kondusif dan terarah pada tujuan dan pembentukan kompeten si peserta didik. Peserta didik merupakan pusat kegiatan pembelajaran dan pembentukan kompetensi. Peserta didik harus didorong untuk menafsirkan informasi yang disajikan oleh guru sampai informasi tersebut dapat diterima oleh akal sehat. Dalam pelaksanaannya memerlukan proses pertukaran pikiran diskusi dan perdebatan dalam rangka pencapaian pemahaman yang sama terhadap materi.

4. Pembelajaran Menyenangkan

Pembelajaran menyenangkan *(joy instruction*) merupakan suatu proses pembela-jaran yang didalamnya terdapat sebuah kohesi yang kuat antara pendidik dan peserta didik tanpa ada perasaan paksaan atau tertekan. Dengan kata lain pemblajaran yang menyenangkan adalah adanya hubungan yang baik antara peserta didik dan pendidik dalam posisi pembelajaran. Guna memosisikan diri sebagai mitra belajar peserta didik dalam proses pembelajaran bahkan dalam hal-hal tertentu tidak menutup kemungkinan guru belajar dari peserta didiknya. Hal itu disebabkan karena pesatnya perkembangan teknologi informasi sehingga memungkin-kan siswa dapat memperoleh informasi lebih cepat dari gurunya.

2.1.7. Pengertian Bermain

Beberapa pendidik mengatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Anak-anak bermain di dalam daerah lingkungannya serta benda-benda yang terdapat di daerah itu. Dengan bermain mereka akan mengenal ciri-ciri dan sifat setiap benda yang digunakan untuk bermain. Anak-anak tidak lepas dari dalam naluri yang tidak dapat di tekan-tekan lagi. Dengan bermain, anak-anak dapat memperlihatkan kemampuan, minat, sikap, dan responnya terhadap semua itu. Bermain merupakan sarana yang dapat mengembangkan anak secara optimal dan mencapai pertumbuhan anak.

Nilai-nilai yang terkandung di dalam bermain dan berekreasi hampir sama. Kegiatan anak-anak biasanya dianggap bermain, sedangkan kegiatan orang dewasa dikategorikan sebagai rekreasi atau mengisi waktu luang. Ada beberapa pakar pendidikan yang mengatakan bermain adalah kegiatan yang membantu anak berkembang menjadi manusia. Ada pula yang mengatakan bahwa bermain

adalah bahasa alami seorang anak. Pakar yang lain mengatakan bahwa dalam bermain, anak-anak dapat memperlihatkan kemampuannya, minat, dan sikapnya,kedewasaannya dan responnya terhadap semua itu. Ada pendapat lain lagi yang mengatakan bahwa bermain merupakan bumbu-bumbu yang sangat vital dalam pertumbuhan dan perkembangan baik fisik,mental maupun sosial anak (Soemitro,1992:3).(Dalam Skripsi Yhamroni Fahdiyan 2013).

2.1.8. Permainan Bola voli

2.1.8.1. Sejarah Permainan Bola Voli.

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Ia adalah seorang Pembina pendidikan jasmani pada YMCA (*Young Man Christian Association*) dikota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Sebelumnya permainan bola voli dinamakan *mignonette*. Tujuanya, untuk kesegaran jasmani secara massal.

Pada tahun 1948, didirikan IV BF (*International Volley Ball Federation*) yang beranggotakan 15 negara. Indonesia mengenal permainan ini sejak tahun 1928, Yakni melalui serdadu belanda. Tak lama kemudian berdirilah sebagai klub bola voli tanah air. Pada tanggal 22 januari 1955, di Jakarta didirikan PBVSI, singkatan dari persatuan Bola voli Seluruh Indonesia.

Bola voli merupakan permainan beregu bola besar. Bola voli dimainkan oleh dua regu, setiap regu ada 6 pemain. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerja sama tim. Disamping itu, penguasaan teknik – teknik dasar permainan harus matang. Dengan demikian dapat melakukan gerakan – gerakan variasi dan kombinasi dari teknik – teknik dasar. (Nuril Ahmadi, 2007 : 2).

2.1.8.2. Karakteristik Permainan Bola Voli.

Bola Voli adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah Net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis / ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud menyebar luaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servise melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, Bola keluar atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan rally akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, Serta para pemainya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam (PP. PBVSI, 2005 : 1)

2.1.8.3.Pemain dan Strategi Permainan

Pengertian strategi dan taktik menurut (Nuriln Ahmadi,2007 :40) pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama, yaitu siasat atau akal yang digunakan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan, dalam suatu perlombaan atau pertandingan baik secara perorangan atau kelompok atau suatu tim.

Jumlah pemain voli ada 6 dan tugas atau perannya masing masing diantaranya :

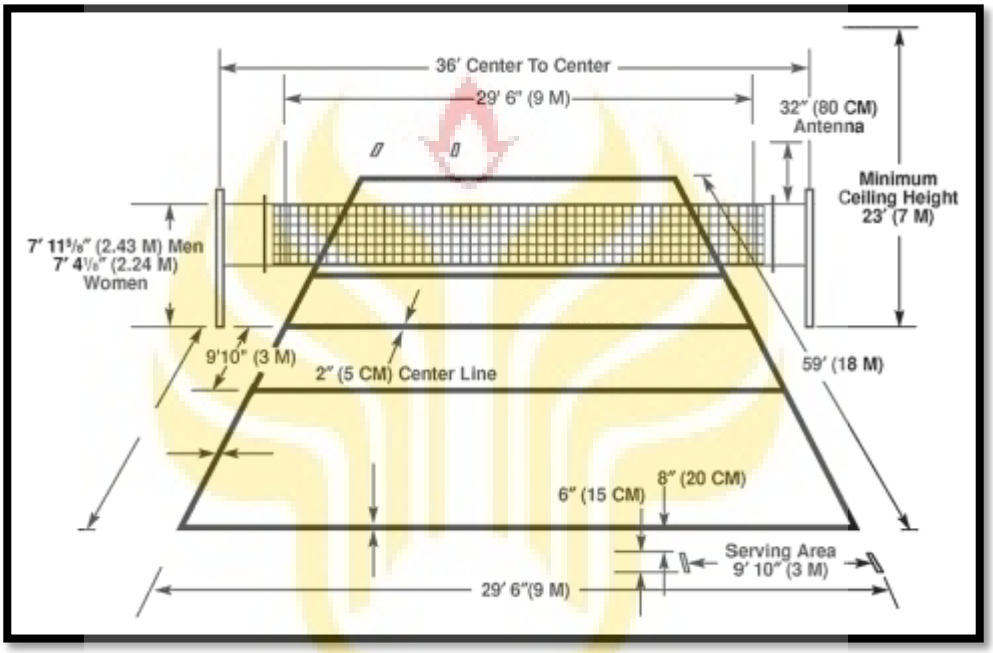
a) *Tosser* sering juga disebut dengan *setter* atau pengumpan. Tugasnya adalah mengumpankan bola kepada rekannya dan mengatur jalannya permainan.
b) *Spiker* adalah pemain yang melakukan spike atau *smass*. Tugasnya adalah memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan.
c) *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk. Namun, *libero* tidak boleh melakukan *smass* bola ke seberang net.
d) *Defender* adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan.

2.1.8.4 Ukuran Lapangan

Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 X 9 meter, dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal disemua sisi 3 meter. Daerah bebas permainan adalah ruang diatas daerah permainan yang bebas dari segala halangan. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 7 meter dari permukaan lapangan. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIVB, daerah bebas harus berukuran minimal 5 meter dari garis samping dan 8 meter dari garis akhir. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 12,5 meter dari permukaan lapangan. Untuk lapangan indoor permukaan lapangan berwarna terang, semua garis lebarnya 5 cm. Garis – garis tersebut harus berwarna terang dan berwarna lain dari lantai. Pada setiap lapangan daerah serang (depan) ditandai oleh garis serang yang dibuat dengan jarak 3 meter kearah belakang dari poros garis tengah. Daerah servis adalah daerah selebar 9 meter dibelakang setiap garis akhir. Daerah ini

dibatasi oleh 2 garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm dibelakang garis akhir sebagai kepanjangan garis akhir. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk garis batas daerah servis. (PP PBVSI 2005 : 7 - 9)

Gambar 2.1 lapangan bola voli



(Sumber http://id.wikipedia.org/wiki/Bola _Voli)

2.1.8.5 Lama Permainan

Suatu set (kecuali set ke V) dimenangkan oleh satu regu yang lebih dahulu mendapatkan angka 25, Dengan minimal selisih 2 angka dalam kedudukan angka 24 – 24, Permainan dilanjutkan hingga tercapai selisih 2 angka (26 – 24, 27 – 25 dst). Dalam kedudukan set 2 – 2 maka set penentuan (set ke V) dimainkan hingga angka 15 denga selisih minimal 2 angka pada kedudukan angka 14 – 14 (16 – 14, 18 – 16 dst). (Machfud Irsyada, 2000 : 46)

2.1.8.6 Pelanggaran

Setiap kesalahan sikap yang terjadi sebelum atau antar set dan dikenakan sanksi sesuai peraturan dan sanksi berlaku untuk set berikutnya.

a. Peringatan lisan atau isyarat tangan, tanpa kartu

b. Penalti (kartu kuning)

c. Dikeluarkan (kartu merah)

d. Diskualifikasi (kartu kuning dan kartu merah disatukan)

(Disadur dalam buku PP PBVSI 2005 : 54)

2.1.8.7. Teknik Dasar Bola Voli

Menurut (Nuril Ahmadi, 2007 : 20) Permainan ini mempunyai beberapa teknik dasar yaitu :

1. *Servis*

Servis adalah gerakan dasar dalam permainan bola voli. *Servis* adalah posisi tubuh untuk melambungkan bola ke daerah lawan untuk memulaipertandingan. *Servis* dilakukan dengan tangan yang paling kuat

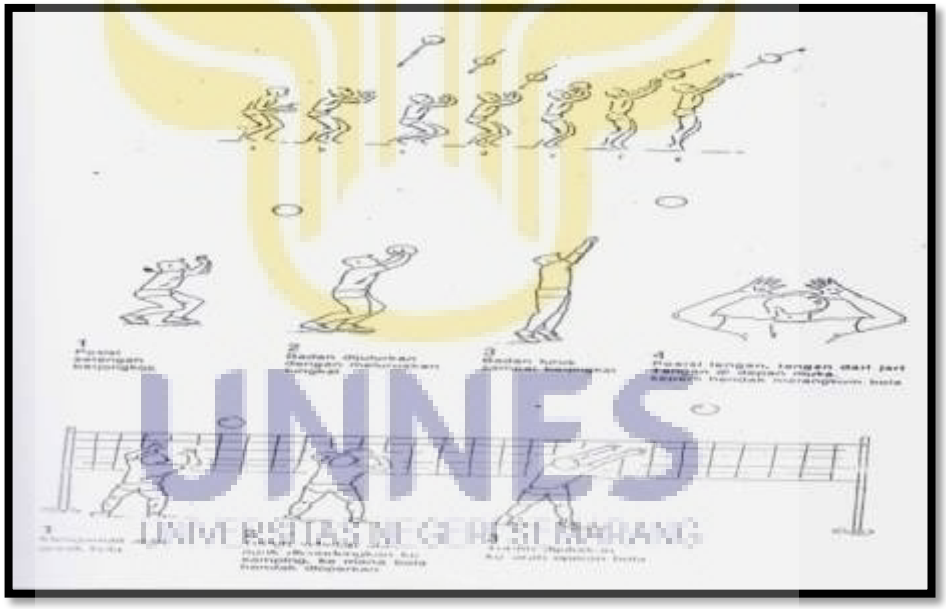
Gambar 2.2 Posisi servis bawah
(Sumber: Buku Penjasorkes Kelas IV, 2006)

2. *Passing*

Passing merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima *servis*, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. *Passing* ada dua macam, yaitu

a) *Passing* Atas

Passing atas adalah teknik pengambilan bola dengan tangan ke atas. Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk. Badan sedikit condong kedepan. Siku ditekuk jari-jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola. Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga. Penyentuhan pada semua jari-jari dan gerakanya.

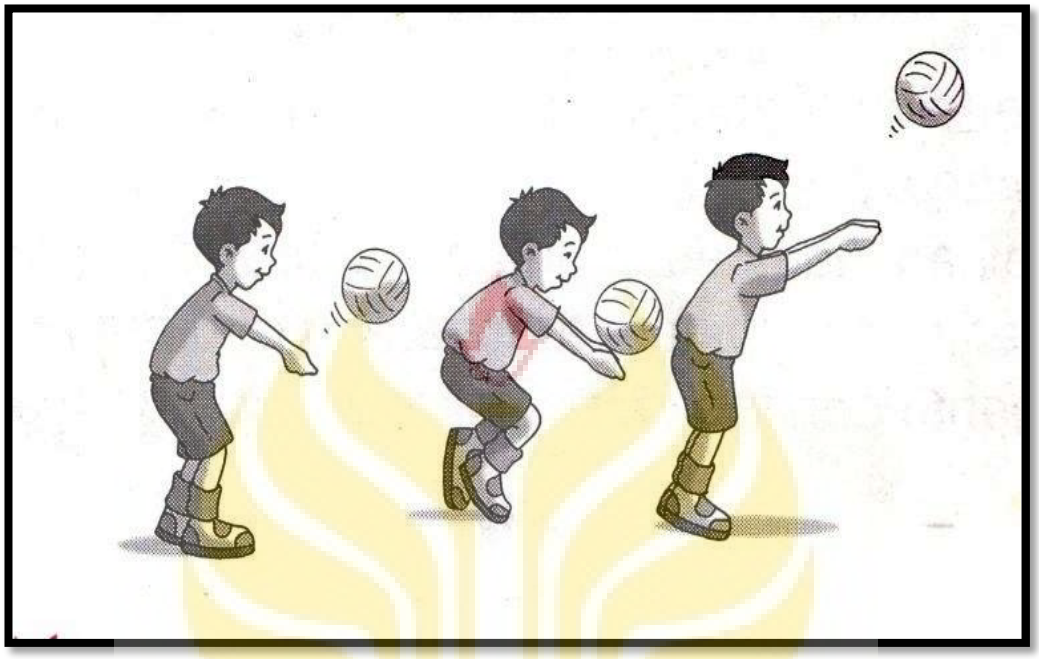


Gambar 2.3 Posisi Passing Atas
(Sumber : Sarnam pelatih bola voli Jawa Tengah, 2012)

b) *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan bergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Sikap badan untuk *passing* bawah adalah dengan jongkok, lutut agak ditekuk. Tangan

dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan. Gerakan tangan di sesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola.

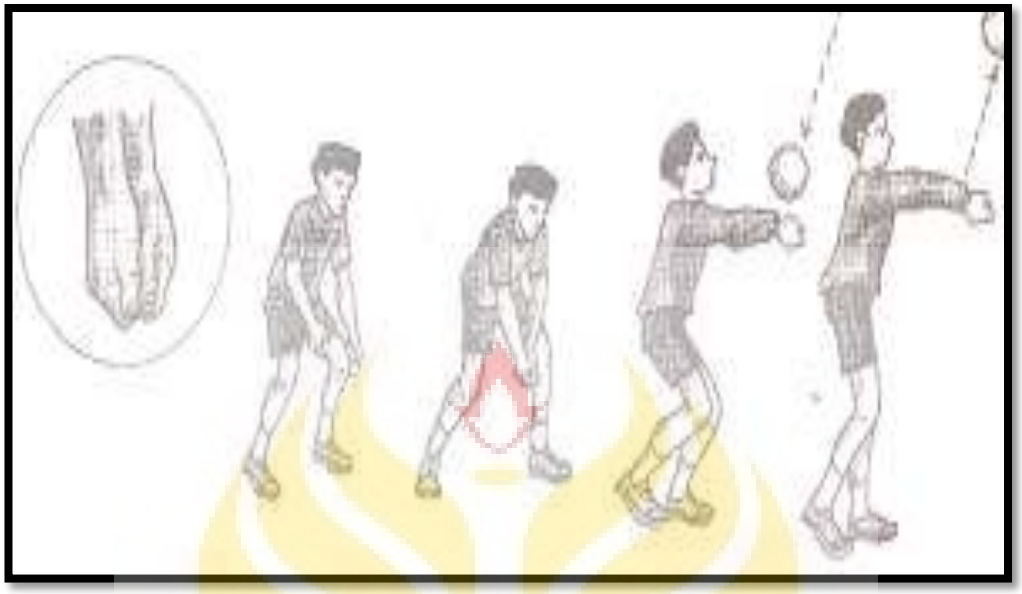


Gambar 2.4 Posisi *Passing* Bawah
(Sumber : Buku Penjasorkes Kelas IV, 2006)

Teknik *passing* bawah lebih wajar, gampang dan terutama lebih aman saat menerima bola yang keras, dibandingkan dengan *passing* atas yang membutuhkan sikap tangan dan jari yang sangat khusus. dengan *passing* bawah semua bola yang datang bisa diterima dengan mudah dan dilambungkan kembali. *passing* bawah dilakukan didepan badan setinggi perut. adapun cara pelaksanaan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

1) Siap menunggu kedatangan bola.
2) Gerak tangan menyongsong bola.
3) Tangan dirapatkan dan lengan terentang.
4) Tubuh direntangkan menyongsong bola.
5) Bola dipantulkan dengan lengan bawah.

6) Ikuti gerakan bola.



Gambar 2.5 Tekhnik *Passing* bawah
(M.Yunus, 1992 : 83)

3. *Smass*

Smass adalah pukulan keras dengan membentuk serangan sewaktu bola berada diatas jaring. Bola ini kemudian diarahkan agar masuk kedaerah lawan. faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam melakukan *smass* dengan baik adalah awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan.

4. *Blocking*

Blocking adalah gerakan untuk menghalangi bola masuk ke daerah lawan kita. *Blocking* biasanya dilakukan didekat jaring untuk menahan atau menghalangi bola yang datang dari daerah lawan. Teknik *blocking* ada dua macam, pertama adalah teknik *blocking* tunggal dan kedua adalah teknik *blocking* berkawanan yang biasanya dilakukan oleh dua orang pemain.

2.1.8.8. Belajar *Passing Atas*

1. Posisi persiapan adalah merenggangkan kaki selebar bahu, tangan terangkat sekitar 6-8 inci didepan pelipis dan ibu jari ke mata anda, bentuklah semcam jendela dengan ibu jari anda dan telunjuk anda sehingga jemari terpisah dua kali dari jarak ibu jari anda, perhatikan bola melalui jendela ini, bahu anda harus sejajar dengan sasaran. (Sarnam, dalam buku training camp pelatih bola voli Jateng, 2012)
2. Perkenaan dengan bola

   Perkenaan bola saat melakukan *passing* atas adalah seluruh ruas- ruas jari tangan memegang bola sedemikian rupa menyerupai mangkok (Sarnam dalam buku training camp pelatih bola voli Jateng,2012) Kedua kaki membantu gerakan mendorong bola dengan meluruskan lutut yang ditekuk dan lentingan badan yang sedikit dibungkukkan menjadi tegak.
3. Gerakan akhir.

   Setelah bola berhasil di*passing* maka lengan harus lurus dan sebagai gerakan lanjutan diikuti dengan badan dan langlah kaki ke depan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang harmonis sedangkan pandangan ke arah jalanya bola.

2.1.9. Karakteristik Permainan *kasti voli*

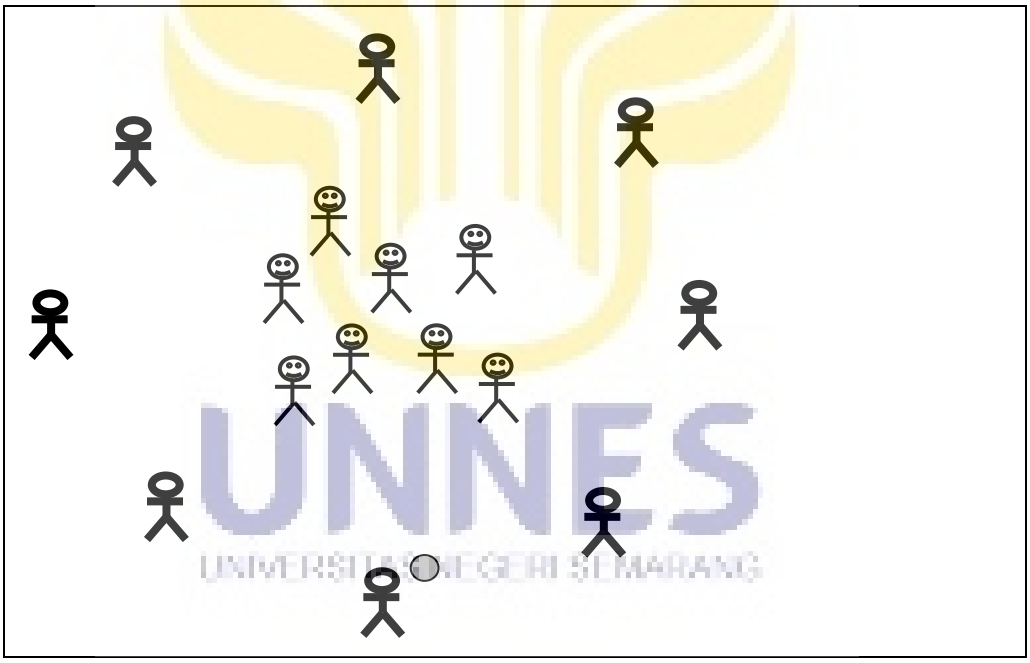
Permainan kasti voli merupakan modifikasi pembelajaran untuk memudahkan penyampaian materi servis bawah pada permainan bola voli terhadap anak usia dini atau sekolah dasar. Tujuan dari permainan ini adalah memudahkan anak usia dini untuk belajar salah satu tehnik dasar dalam

permainan bola voli yaitu servis bawah. Pada permainan ini anak dituntut untuk melakukan gerakan memukul bola sekuatnya untuk melewati net.Dari jumlah murid 25 anak dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama besar, Permainan ini merupakan bentuk permainan kompetisi yang dimainkan tanpa adanya kontak badan sehingga baik siswa laki-laki maupun siswa perempuan dapat melakukan permainan ini dengan di campur sehingga tidak ada rasa takut jika anak perempuan berhadapan dengan anak laki-laki. Selain permainan ini dapat melatih siswa menuju pada kebenaran gerak servis bawah permainan bola voli, juga dapat meningkatkan tingkat kebugaran fisik siswa yaitu melatih kekuatan, daya tahan, kelincahan dan ketepatan (akurasi).

Kedua kelompok melakukan permainan dengan berbaris bersaf.Kemudian kedua regu bermain kasti layaknya permainan kasti dengan bola voli, bukan dengan bola kasti. Penentuan pemenang dalam permainan ini adalah jika kelompok yang mendapatkan nilai terbanyak setelah permainanselesai dinyatakan sebagai pemenang.

Sedangkan pendekatan materi sebelum permainan kasti voli diatas dilakukan yaitu dengan menggunakan permainan pemburu dan binatang .Pada permainan pemburu dan binatang ini siswa dibagi menjadi empat kelompok dengan pembagian kelompok putra sendiri sedangkan pembagian kelompok putri sendiri. Kelompok putra dibagi dua, kelompok putri juga dibagi dua dengan jumlah yang sama. Permainan dilakukan dalam waktu yang sama yaitu durasi dua menit. Satu kelompok putra membuat lingkaran besar,sedangkan kelompok putra yang lain berada di dalam. Kelompok putri juga sama satu kelompok membuat lingkaran dan kelompok yang lain di dalamnya. Selanjutnya kelompok yang membuat lingkaran diberikan satu bola, untuk dimainkan dengan cara

mendorong bola ke arah kolompok lawan (yang berada di dalam lingkaran) sedangkan kelompok yang di dalam berusaha menghindar, jika dorongan bola mengenai sasaran maka siswa yang terkena keluar dari lingkaran, demikian seterusnya sampai durasi waktu dua menit habis dan dihitung sisa anak yang masih berada di dalam lingkaran. Kemudian bergantian kelompok yang tadi menjadi lingkaran berganti menjadi sasran dan berada di dalam lingkaran lawan dengan permainan yang yang sama dan durasi waktu yang sama pula. Kelompok yang menyisakan anggotanya di dalam lingkaran yang paling banyak dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 2.6 Gambar permainan pemburu dan binatang
(Sumber : Buku Penjas kelas IV,2014)

Keterangan gambar.

: anak sebagai pemburu

: anak sebagai binatang

: bola

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan KKM SD N Paripurno untuk bidang studi penjas sebesar 75 maka hasil dari penelitian servis bawah permainan Bola voli mini yang dilakukan pada siswa kelas IV SD N Paripurno semester II dengan hasil dibawah ini menunjukkan hasil yang cukup baik, hasil tersebut adalah sebagai berikut:

1) Hasil akhir pengamatan perilaku siswa (afektif) dengan pencapaian sebesar 88% yang masuk ke dalam kriteria baik.
2) Hasil akhir pengamatan pemahaman siswa (kognitif) dengan pencapaian sebesar 92% yang masuk ke dalam kriteria sangat baikbaik.
3) Hasil akhir pengamatan keterampilan siswa (psikomotor) dengan pencapaian sebesar 88% yang masuk ke dalam kriteria baik.

5.2. Saran

Saran yang dapat diberikan adalah pembelajaran servis bawah dengan modifikasi permainan kasti voli Bola voli mini dapat dijadikan alternatif untuk diterapkan. Hal ini dikarenakan dapat memberikan pengalaman belajar secara langsung pada siswa melalui bermain dan pengembangan keterampilan serta sikap sportif dan ilmiah yang baik bagi siswa.

Pembelajaran servis bawah dengan modifikasi permainan kasti voli Bola voli mini juga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi sarana dan prasarana yang kurang mendukung di sekolah sehingga dapat diterapkan sebagai variasi pembelajaran bola besar. Bagi guru Penjasorkes diharapkan dapat

mengembangkan model-model permainan Bola voli mini yang menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran permainan bola besar.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Barbara L.Vierra,MS. Bonnie Jill Fergusson, MS 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Dadang Yudhistira 2013. *Menulis Penelitian Tindakan Kelas*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia,2013.

H.M. Surya.2009. *Kapita Selekta Kependidikan SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Made Wena 2009. *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Nuril Ahmadi 2007.*Panduan Olahraga Bola voli* .Solo:Eka Pustaka Utama

Oemar Hamalik.2008 *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*.Jakarta : PT Bumi Aksara.

Samsudin,2008 .*Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* . Jakarta: Litera Prenada Media Group

Siti Safariatun,2008. *Asas Dan Falsafah Pendidikan Jasmani*.Jakarta U T

Sriani,Dewi Puspitasari .2012 *Strategi Pembelajaran Terpadu* .Yogyakarta Familia

Sukintaka, 1992 *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*, Jakarta Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Syaifurahman ,Tri Ujiati.2013 *Manajemen Dalam Pembelajaran* .Jakarta Indeks.

Toto Subroto,2008 *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta U T

Tri Hananto Budi Santoso, 2007 *Pendidikan Jasmani 4 olahraga dan kesehatan*,yudistira.

Trianto,2007 *Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktif* . Jakarta Prestasi Pustaka.

http://id.wikipedia.org/wiki/Bola _Voli