



**UPAYA PENINGKATAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI MELALUI
PENDEKATAN LEMPAR TANGKAP BOLA PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI BANYUWANGI 3 KECAMATAN BANDONGAN
KABUPATEN MAGELANG TAHUN 2015/2016**

PENELITIAN TINDAKAN KELAS

diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1 untuk mencapai gelar Sarjana
Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Oleh
TANDO FAHRUDIN

6102914042

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

ABSTRAK

Tando Fahrudin. 2016. Upaya Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Lempar Tangkap Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang Tahun 2015/2016. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Drs. Mugiyo Hartanto, M.Pd, Pembimbing II : Dr. Tommy Soenyoto, M.Pd.

Kata kunci : *Bermain Lempar Bola, Pembelajaran Passing, Bawah, Bola Voli*

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *passing* bawah bola voli melalui pendekatan lempar tangkap bola pada siswa kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang tahun 2015/2016. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, pada tiap siklus terdapat empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016, sebanyak 21 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan tes unjuk kerja, pengolahan datanya menggunakan deskriptif persentase.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil belajar *passing* bawah meningkat setelah dilakukan tindakan yang berupa pembelajaran *passing* bawah dengan menggunakan bola dari siklus 1 sampai siklus 2. Peningkatan tersebut meliputi peningkatan pembelajaran dan peningkatan hasil belajar. Berdasarkan hasil observasi pada siklus 1 aktivitas pembelajaran mencapai 67%, dan pada siklus 2 sudah mencapai target yang telah ditetapkan yaitu sebesar 90%.

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus 1 kemampuan *passing* bawah siswa rata-rata adalah 75, dan yang mendapat nilai 75 (berdasarkan KKM) sebanyak 15 siswa (66,67%), kemudian pada siklus 2 meningkat lagi dengan nilai rata-rata adalah 81, dan yang mendapat nilai mencapai KKM sebanyak 19 siswa (90%). Pada akhir siklus 2 hasil belajar siswa mencapai target yang diharapkan yaitu 90% siswa dapat mencapai KKM.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pendekatan Lempar Tangkap Bola dapat meningkatkan hasil pembelajaran *passing* bawah bola voli pada siswa kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TANDO FAHRUDIN

NIM : 6102914042

Jurusan/Progdi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / FJKR

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Lempar Tangkap Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang Tahun 2015/2016.

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.....

Yang menyatakan



TANDO FAHRUDIN

NIM. 6102914042

LEMBAR PERSETUJUAN

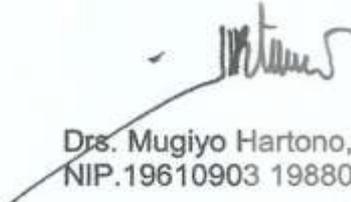
Skripsi dengan judul **"Upaya Peningkatan Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Lempar Tangkap Bola Pada SDN Banyuwangi 3 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang Tahun 2015/2016"** disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kesidang panitia ujian :

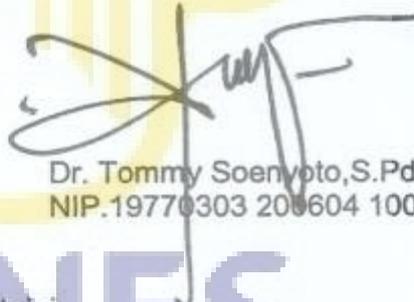
Hari :

Tanggal :

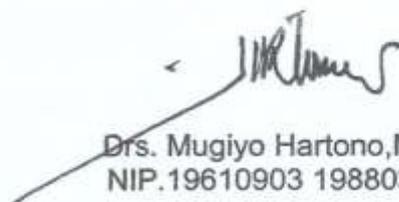
Pembimbing I.

Pembimbing II.


Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP.19610903 198803 1002


Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd.M.Pd.
NIP.19770303 200604 1003


Menyetujui,
Kajur Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
UNNES Fakultas Ilmu Keolahragaan

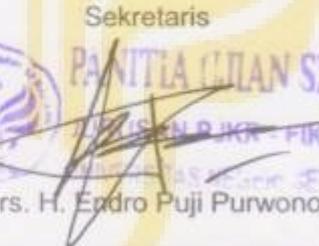

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP.19610903 198803 1002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama: TANDO FAHRUDIN NIM 6102914042. Program Studi PJKR dengan judul "Upaya Peningkatan Permainan Bola Voli Passing Bawah Dengan Lempar Tangkap Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 Kecamatan Bandongan Kabupaen Magelang Tahun 2015/2016" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 2 Juni tahun 2016

Panitia Ujian


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


Sekretaris
Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes.
NIP: 195903151985031003

Dewan Penguji.

- 
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
1. Drs H.Uen Hartiwan, M.Pd Ketua
NIP: 19530411 1983031001
 2. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd Anggota.....
NIP: 10610903 1988031002
 3. Dr Tommy Soenyoto, S.Pd, M.Pd Anggota.....
NIP: 19770303 2006041003
- Handwritten notes: w/6/2016*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

1. “Sesungguhnya Allah SWT tidak akan merubah keadaan suatu kaum kecuali mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (Q.S Ar’d : Ayat 11)
2. Para pemenang berpikir tentang apa yang dapat dan akan mereka lakukan. Orang-orang yang gagal berpikir terus tentang apa yang tidak dapat dan seharusnya mereka lakukan. (Trustco, p.81)
3. Jalan yang mulus tidak menghasilkan sopir yang handal. Langit yang terang tidak akan melahirkan pilot yang gesit. Laut yang tenang tidak akan melahirkan pelaut yang tangguh. Maka, jadilah orang yang kuat dan cerdas dalam menghadapi hambatan.

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Istriku tercinta, Sri Handayani, yang memberi dorongan dan semangat, menyayangi dan selalu mendampingi serta membantu di kala setiap ada kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Putra dan Putriku, serta keluarga besarku yang selalu membantu dan memberi semangat, dukungan dan terutama aliran doanya yang tiada henti untukku.
3. SD Negeri Banyuwangi 3 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang, tempatku mengabdikan diri di dunia pendidikan
4. Almamaterku, semoga skripsi ini dapat memberi kontribusi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Lempar Tangkap Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 Kec. Bandongan Kab. Magelang Tahun 2015/2016” ini. Penulisan skripsi ini merupakan persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Semarang.

Dengan kerendahan hati tak lupa perkenankan penulis menghaturkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Penelitian Tindakan Kelas ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan motivasi pada peneliti untuk penyusunan PTK ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan atas arahan dan motivasinya.
5. Bapak Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd, dosen pembimbing utama yang telah memberikan petunjuk, dorongan, motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan Penelitian Tindakan Kelas ini.
6. Bapak Dr. Tommy Soenyoto, M.Pd., dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan motivasinya serta membimbing penulis dalam menyelesaikan Penelitian Tindakan Kelas ini.

7. Bapak Drs. Sumedi, Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Bandongan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk kegiatan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas Penelitian Tindakan Kelas.
8. Ibu Sumaryati, S.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri Banyuwangi 3 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk kegiatan penelitian guna penyelesaian tugas Penelitian Tindakan Kelas.
9. Bapak Mulyadi, S.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri Trasan 2 sebagai kolabulator peneliti untuk kegiatan penelitian guna penyelesaian tugas Penelitian Tindakan Kelas.
10. Teman-temanku seperjuangan yang telah banyak membantu terlaksananya penelitian ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Penelitian Tindakan Kelas ini.

Penelitian Tindakan Kelas ini penulis susun berdasarkan data yang penulis peroleh dan berdasarkan kemampuan yang penulis miliki. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semuanya dan dapat menjadi bacaan yang berguna serta dapat menjadi referensi untuk pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik dan sempurna.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga uraian yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
ABSTRAK.....	II
PERNYATAAN	III
LEMBAR PERSETUJUAN	IV
PENGESAHAN.....	V
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR GAMBAR.....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Pembelajaran.....	7
2. Pengertian Bola Voli	10
3. Bola Plastik.....	23
4. Pendekatan Bermain	24

5. Metode Pembelajaran.....	27
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	29
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berfikir.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Subyek Penelitian	34
B. Objek Penelitian	34
C. Waktu Penelitian	34
D. Lokasi Penelitian.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Prosedur Penelitian.....	35
1. Siklus 1.....	36
2. Siklus 2.....	38
G. Instrumen Pengumpulan Data.....	39
1. Instrumen Pembelajaran.....	39
2. Instrumen Evaluasi	40
H. Analisa Data.....	43
1. Data Kuantitatif	44
2. Data Kualitatif.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
1. Siklus 1.....	47
2. Siklus 2.....	53
B. Pembahasan.....	60

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	61
A. Simpulan.....	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN	64



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Instrumen Penilaian Aspek <i>Kognitif</i>	40
Tabel 2. Instrumen Penilaian Aspek Afektif.....	41
Table 3. Instrumen Penilaian Aspek Psikomotorik.....	42
Tabel 4. Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes	44
Tabel 5. Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa dalam %.....	46
Tabel 7. Kemampuan Siswa (Psikomotor) <i>Passing</i> Bawah Siklus I	51
Tabel 8. Aktivitas Siswa (Afektif) <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siklus I	51
Tabel 9. Pemahaman Konsep (Kognitif) <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siklus I.....	52
Tabel 10. Deskripsi Hasil Belajar <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siklus I.....	52
Tabel 11. Kemampuan Siswa (Psikomotor) <i>Passing</i> Bawah Siklus II.....	57
Tabel 12. Aktivitas Siswa (Afektif) <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siklus II ...	58
Tabel 13. Pemahaman Konsep (Kognitif) <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siklus II.....	58
Tabel 14. Deskripsi Hasil Belajar <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siklus II.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bola Voli	11
Gambar 2. Gerak <i>Passing</i> Bawah.....	17
Gambar 3. Permainan Bola Voli.....	18
Gambar 4. Sikap Tangan Memukul Pada Saat <i>Passing</i> bawah	19
Gambar 5. Saat Perkenaan Bola <i>Passing</i> Bawah.....	20
Gambar 6. Desain PTK dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga	36
Gambar 7. Diagram Ketuntasan Siswa pada Siklus I.....	53
Gambar 8. Diagram Ketuntasan Siswa pada Siklus II.....	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Surat Ijin Penelitian	64
Penetapan Dosen Pembimbing	65
Penilaian Kognitif Siklus 1	66
Penilaian Afektif Siklus 1	67
Penilaian Psikomotorik Siklus 1	68
Penilaian Kognitif Siklus 2	71
Penilaian Afektif Siklus 2	72
Penilaian Psikomotorik Siklus 2	73
Foto Kegiatan Pembelajaran Siklus 1	76
Foto Kegiatan Pembelajaran Siklus 2	80



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran di sekolah merupakan suatu kegiatan yang perlu direncanakan dengan matang. Perencanaan tersebut meliputi kegiatan belajar mengajar, pengelolaan kelas maupun hasil belajar di kelas. Oleh karena itu, perencanaan pembelajaran yang kita kenal dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) menjadi suatu hal yang sangat penting. Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran berguna untuk membantu dan memudahkan guru agar program pembelajaran yang dilaksanakan benar-benar terfokus pada kegiatan peserta didik, sehingga perlu disusun suatu perangkat rencana pelaksanaan pembelajaran, pengelolaan kelas, dan penilaian hasil belajar.

Problema guru selalu dihadapkan pada berbagai hal yang memerlukan pengambilan keputusan sehubungan dengan tugasnya baik sebelum, selama maupun sesudah terjadinya proses atau situasi belajar mengajar. Guru harus mengambil keputusan-keputusan tentang apa, bagaimana, kapan, untuk apa dan sebagainya mengenai setiap situasi atau kondisi belajar yang perlu diciptakan. Mengambil keputusan mengenai pelaksanaan rencana yang telah dibuat, dan mengenai berhasil atau tidaknya pelaksanaan rencana merupakan tugas guru.

Berhasil tidaknya pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dapat diketahui setelah dilakukan kegiatan evaluasi. Di samping itu, hasil evaluasi bisa juga digunakan sebagai masukan dalam penyusunan dan pelaksanaan program selanjutnya. Menurut Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2005: 9)

menjelaskan bahwa, proses pembelajaran dari seorang guru diawali dengan kegiatan penyusunan program pengajaran atau rencana pelajaran, selanjutnya melaksanakan program atau pelaksanaan pembelajaran dan guru melakukan evaluasi atau penilaian untuk mengetahui keberhasilannya.

Dalam pembelajaran bola Voli kelas V SD Negeri Banyuwangi 3, banyak siswa yang ketakutan akan cedera karena bolanya besar, keras dan terasa berat, selain itu siswa kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 kurang adanya tanggapan terhadap pembelajaran bola Voli yang ada di sekolah. Faktor lain yang mempengaruhi yaitu metode pembelajaran yang monoton yang diajarkan oleh guru serta keterbatasan sarana dan prasarana sekolah. Dari gambaran tersebut sangatlah jelas bahwa proses pembelajaran bola Voli menjadikan kurang maksimal.

Keberhasilan dalam kegiatan belajar mengajar merupakan tujuan yang paling diharapkan oleh semua guru. Untuk itu guru harus mampu menciptakan situasi belajar yang efektif. Karena suatu proses belajar mengajar yang efektif berlangsung apabila memberikan keberhasilan serta memberikan rasa puas bagi siswa maupun guru. Seorang guru merasa puas jika siswanya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh, bersemangat dan penuh kesadaran tinggi. Hal itu dapat tercapai apabila guru memiliki sikap dan kemampuan secara profesional serta mempunyai kemampuan mengelola proses belajar mengajar yang menyenangkan dan efektif.

Kemampuan lain yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang guru adalah kemampuan membuat perencanaan pembelajaran dengan baik, mampu menyajikan rencana pembelajaran secara tepat, mampu mengadakan

evaluasi terhadap hasil proses pembelajaran serta mampu melaksanakan tindak lanjut. Menurut Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2005: 9.3) bahwa, hasil kegiatan evaluasi tersebut akan memberikan gambaran kepada guru dalam menyusun program berikutnya. Gambaran tersebut dapat bersifat baik dan sebaliknya, dengan demikian akan memberi kesempatan kepada guru untuk melakukan program perbaikan (*remidial*) atau pengayaan (*enrichment*).

Pada kenyataannya tidak semua materi pelajaran dapat diajarkan pada siswa terhadap hasil sesuai dengan yang diharapkan, ini terjadi di sekolah SD Negeri Banyuwangi 3 yang peneliti lakukan selama ini, di mana dalam pembelajaran bola Voli mini khususnya *passing* bawah, masih banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik *passing* bawah dengan benar. Kesulitan tersebut disebabkan karena bola yang digunakan bola Voli standar, sehingga siswa merasa masih berat dan sakit di tangan dan siswa menjadi kurang termotivasi untuk belajar *passing* bawah.

Kegagalan dalam pembelajaran memang tidak selayaknya terjadi, namun demikian ketika keadaan berbicara lain maka sudah menjadi kewajiban bagi seorang guru untuk mengadakan perbaikan atau tindakan sehingga materi yang diajarkan menjadi berhasil sesuai dengan harapan. Pada penelitian ini untuk mengatasi proses pembelajaran *passing* bawah, utamanya untuk meningkatkan Afektif dan Psikomotor siswa dalam proses pembelajaran *passing* bawah bola Voli, bagaimana agar siswa senang belajar *passing* bawah, siswa merasa lebih mudah dalam latihan *passing* bawah dan siswa tidak merasakan sakit di tangan ketika latihan *passing* bawah.

Untuk mengatasi hal tersebut di atas maka peneliti menggunakan

pendekatan bermain dengan alat bantu bola plastik. Pada dasarnya anak suka dengan bermain, karena dunia anak adalah dunia bermain. Alat bantu bola plastik diharapkan siswa akan lebih termotivasi dalam proses pembelajaran *passing* bawah, karena bola plastik merupakan bola yang cukup ringan dan terasa lebih lunak jika menyentuh lengan siswa.

Berkaitan dengan bola plastik sebagai alat bantu untuk memperlancar proses pembelajaran, hal ini sesuai dengan pendapat Gagne yang dikutip oleh M. Sobry Sutikno (2009: 12) menjelaskan bahwa, belajar bukanlah sesuatu yang terjadi secara alamiah, tetapi hanya akan terjadi dengan adanya kondisi-kondisi tertentu, yaitu kondisi (a) internal, yang menyangkut kesiapan siswa dan apa yang telah dipelajari sebelumnya, dan (b) eksternal, yang merupakan situasi belajar dan penyajian stimuli yang secara sengaja diatur oleh guru dengan tujuan memperlancar proses belajar.

Berkaitan dengan permasalahan tersebut di atas peneliti mencoba meningkatkan pembelajaran *passing* bawah bola Voli dengan bermain. Melalui pendekatan bermain dengan alat bantu bola plastik sebagai upaya tindakan peneliti, diharapkan dapat meningkatkan minat belajar siswa, dan selanjutnya akan meningkatkan hasil belajar siswa karena pada dasarnya siswa SD suka dengan bermain.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Pembelajaran bola Voli yang masih monoton karena guru mengajar langsung menuju pada pokok materi.
2. Bola Voli yang digunakan standar tidak dimodifikasi sehingga siswa

merasa takut akan cedera karena bolanya besar, keras dan berat,

3. Keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran bola Voli di SD Negeri Banyuwangi 3.

C. Batasan Masalah

Memperhatikan identifikasi masalah tersebut di atas maka pembatasan masalah pada penelitian ini adalah peningkatan proses pembelajaran *passing* bawah bola Voli melalui pendekatan bermain melempar bola pada siswa kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 kecamatan Bandongan tahun 2015/2016. Bola yang digunakan sebagai pengganti bola Voli adalah bola plastik.

D. Rumusan Masalah

Untuk lebih memudahkan pembahasan adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah dengan pendekatan lempar tangkap bola dapat meningkatkan hasil pembelajaran *passing* bawah bola Voli pada siswa kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 kecamatan Bandongan tahun 2015/2016?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran *passing* bawah bola Voli melalui pendekatan melempar tangkap bola pada siswa kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 kecamatan Bandongan tahun 2015/2016.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dan fungsi sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah wawasan pengetahuan bagi semua unsur pendidikan

terutama dalam pendidikan jasmani serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Guru

Memperoleh solusi baru dan sekaligus mencoba menggunakan metode bermain dengan bola plastik dalam pembelajaran bola Voli.

b. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, memperdalam pembelajaran permainan bola Voli, dan mengetahui kekurangan dan kelemahan diri kita pada saat mengajar yang dapat dijadikan inspirasi untuk memperbaiki diri.

c. Bagi Sekolah

Akan adanya peningkatan kualitas pembelajaran (contoh: Tanya jawab, berdiskusi, merespon siswa), dan pola pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, di mana mengajar dan belajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 32), segala upaya yang dilakukan oleh guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada diri siswa. Secara lebih implisit, di dalam pembelajaran, ada kegiatan memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Hubungan belajar mengajar adalah suatu proses timbal balik, dimana terjadi suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah pengajar dan orang yang diajar. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk berhasilnya suatu proses yaitu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dalam belajar mengajar.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran, dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, atau ketangkasan.

Kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subjek yang sedang belajar. Sedangkan kegiatan belajar merupakan suatu proses yang terjadi di dalam diri masing-masing individu. Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu, apabila terdapat perubahan-perubahan yang bersifat lebih baik dari pada sebelumnya. Perubahan tersebut antara lain keterampilan, pengetahuan, kecakapan, kebiasaan, dan sikap.

Berkaitan dengan belajar Sugiyanto (1998: 232), mengemukakan belajar adalah merupakan sesuatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berpikir untuk mencari pengetahuan, melainkan juga menyangkut gerak tubuh dan emosi serta perasaan, misalnya dari tidak bisa membaca menjadi bisa membaca, tidak bisa melompat menjadi bisa melompat. Perubahan yang terjadi pada seseorang dari hasil belajar relatif lebih permanen sebagai akibat dan pengalaman, latihan atau belajar secara terus-menerus dalam waktu tertentu. Kegiatan belajar dapat terjadi di rumah, di lingkungan tempat tinggal, di lapangan, dan di lembaga-lembaga yang telah disediakan.

Berdasarkan pengertian mengajar dan belajar yang telah diuraikan di atas dapat dikemukakan bahwa, pembelajaran keterampilan merupakan proses yang dilakukan untuk meningkatkan tingkat efisiensi dan efektifitas dalam melakukan suatu gerak sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Pembelajaran *passing* bawah adalah proses belajar mengajar *passing* bawah agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan atau keterampilan tentang gerak *passing* bawah.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa pembelajaran merupakan segala upaya yang dilakukan oleh guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada diri siswa. Pada pembelajaran *passing* bawah bola Voli guru mengupayakan terjadinya proses belajar mengajar pada diri siswa dengan menggunakan pendekatan bermain dan bola Voli modifikasi berupa bola plastik. Digunakannya bola plastik ini dikandung maksud agar:

- a. Siswa menjadi tertarik untuk mencoba, karena bola yang ringan dan berwarna-warni.
- b. Partisipasi siswa secara keseluruhan meningkat, karena jumlah bola bisa diperbanyak sesuai kebutuhan.
- c. Siswa dapat belajar *passing* bawah lebih lama, karena bolanya ringan dan tidak sakit di tangan

Pembelajaran *passing* bawah bola Voli dapat dilakukan dalam bentuk kelompok, pasangan, dan perorangan, sebagai berikut:

- a. Latihan mengenakan bola dengan baik

Anak berdiri kangkang dengan satu kaki di depan kaki yang lain bola dilambungkan kira-kira 30-40 cm di depan badan dengan dua tangan dijulurkan lurus ke depan. Bola dilambungkan di atas lengan bawah tanpa meluruskan atau gerakan lutut kaki, kemudian ditangkap dan diulangi kembali.

- b. Latihan seperti pada a, tetapi bola di *passing* bawah beberapa kali sambil meluruskan lutut.
- c. Bola dilambungkan ke ke atas, diteruskan *passing* bawah dan ditangkap. Pada saat *passing* bawah kedua lengan lurus dimiringkan ke bawah pada saat kontak dengan bola.

d. Latihan *passing* bawah individu

Sistematikanya sebagai berikut : siswa melemparkan bola ke atas terus melakukan *passing* bawah. Setelah gerakan dilakukan beberapa kali bergantian.

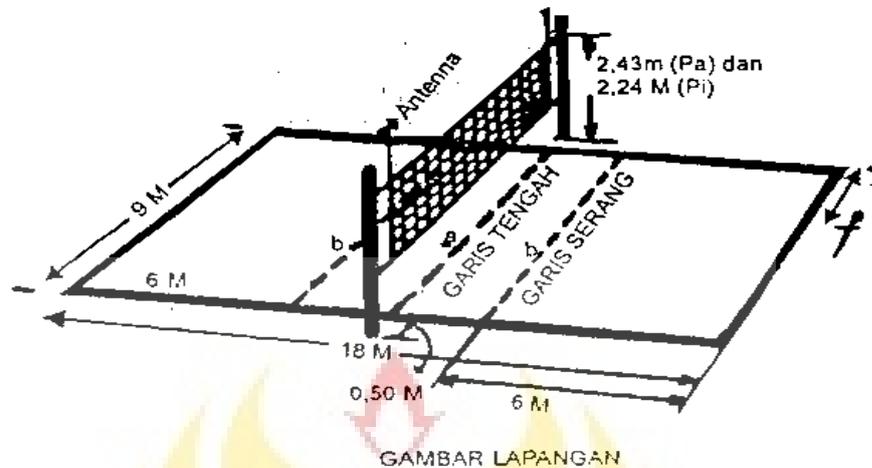
e. Latihan seperti pada latihan d, tetapi arah bola dari pelembar bervariasi misalnya lurus ke depan, dan berputar searah jarum jam.

f. Latihan *passing* bawah berkelompok, siswa melemparkan bola melewati jaring siswa menangkap sambil bergerak melempar ke arah siswa yang lain, diteruskan melakukan *passing* bawah melewati jaring net.

2. Pengertian Bola Voli

Permainan bola Voli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang. Permainan bola Voli dimulai dengan pukulan servis yang dilakukan oleh pemain kanan belakang posisi di daerah servis. Bola harus dipukul dengan satu tangan atau salah satu bagian lengan dan sesudah bola dilambungkan atau dilepas dari tangan dan sebelum menyentuh salah satu bagian dari badan atau permukaan lapangan. Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, lapangan dibagi dua bagian yang sama besar oleh sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri (M. Yunus, 1992:8).

Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli



GAMBAR LAPANGAN

Gambar 1. Lapangan Bola Voli

Sumber : M. Yunus (1992)

Tujuan para pemain adalah memasukkan bola ke arah lawan melewati atas net dengan cara *passing* bola atau memainkan bola sebelum bola menyentuh lantai, bola dapat dipantulkan dengan seluruh anggota badan. Masing-masing regu berhak memainkan bola sebanyak tiga kali sentuhan kecuali perkenaan satu pantulan blok tidak dihitung sebagai pantulan pertama untuk regunya (M. Yunus, 1992 :1).

Menurut M. Mariyanto dkk., (1996:51), latihan bola Voli dapat memberikan pengaruh yang tidak baik terhadap kesehatan antara lain :

- Otot menjadi kuat
- Otot jantung akan menjadi lebih tebal dan menjadi kuat
- Paru-paru menjadi lebih berkembang sehingga pertukaran O^2 di dalam paru-paru akan lebih banyak dan sempurna.
- Pergantian zat di dalam tubuh akan menjadi lebih baik karena peredaran darah di dalam tubuh lancar.
- Pertahanan tubuh terhadap serangan penyakit bertambah kuat.

Lebih lanjut M. Mariyanto (1996:51), menjelaskan bahwa permainan bola Voli mengandung nilai-nilai sebagai berikut:

- a. Secara langsung dapat membentuk kepribadian anak didik.
- b. Memberi ketangkasan dan kecekatan pada anak didik.
- c. Mendorong anak didik untuk terbiasa hidup bekerja sama dan saling tolong menolong
- d. Melatih anak didik untuk duduk terhadap peraturan yang berlaku.
- e. Memupuk keberanian anak didik, *sportivitas* dan kepercayaan diri.

Permainan bola Voli menurut Suharno HP. (1984 :1), olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik wanita maupun pria. Dengan bermain bola Voli akan berkembang baik secara unsur-unsur daya pikir, kemauan, dan perasaan. Di samping itu kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama *self control*, disiplin, rasa kerja sama, rasa tanggungjawab terhadap apa yang diperbuatnya.

Ciri-ciri khas lain dari olahraga bola Voli adalah (1) kerja sama : (2) kecepatan bergerak; (3) lompatan yang tinggi untuk mengatasi bola di atas net (*smash* dan *block*) dan (4) kreatif. Oleh karena itu pemain bola Voli memerlukan fisik yang baik, profil yang tinggi dan *atletis*, sehat, trampil, cerdas, dan sikap sosial tinggi agar dapat menjadi pemain yang baik.

Permainan bola Voli saat ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi lagi melainkan menjadi olahraga prestasi. Sehingga menuntut kualitas pemain yang setinggi-tingginya. Dengan adanya tuntutan prestasi tinggi tersebut maka diperlukan cara memberikan latihan yang efektif dan efisien. Penguasaan teknik dasar yang sempurna akan menjadi dasar untuk

mengembangkan mutu permainan.

Awal mula permainan bola Voli tidak ditentukan berapapun jumlahnya pemain dalam satu timnya, namun perkembangan zaman permainan bola Voli mengalami beberapa kali perubahan terutama permainannya. Peraturan yang terbaru saat ini jumlah nilainya dalam satu set adalah 25, kecuali set kelima atau set terakhir hanya 15, dengan menggunakan sistem *rally point*. Artinya apabila regu lawan mendapat giliran servis regu tersebut mendapatkan angka. Akibat suatu kesalahan adalah kehilangan *rally point* dan regu yang memenangkan *rally point* memenangkan satu angka dan berhak melakukan servis. Apabila dalam permainan bola Voli tersebut kedua regu kedudukan angka sama 24-24, maka permainan dilanjutkan sampai terdapat selisih dua angka, untuk set penentuan dimainkan hanya sampai angka 15.

a. Teknik Latihan Dasar

Teknik dasar dapat diartikan sebagai proses gerak sebagai pondasi dengan tuntutan kondisi gerak sederhana dan mudah. Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola Voli. Teknik dalam permainan bola Voli dapat diartikan sebagai suatu proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku (Bachtiar, 2000:2.9). Penguasaan teknik dasar permainan bola Voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu

pertandingan. Teknik dalam permainan bola Voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal (M. Yunus, 1982:68).

Permainan bola Voli merupakan permainan beregu, maka kekuatan dari tim atau regu sangat didukung oleh kecakapan, keterampilan dari masing-masing individu yang tergabung dalam regu tersebut. Selain itu sifat toleransi antara pemain, saling percaya, kerja sama, dan kekompakan dalam bermain merupakan faktor yang menentukan juga dalam kekuatan suatu regu, hal ini dapat tercipta bila mana setiap individu dalam tim tersebut telah menguasai teknik dasar bola Voli. Teknik dasar permainan bola Voli meliputi : (1) servis; (2) *passing*; (3) umpan/*set-up*; (4) *smash/spike*; (5) bendungan/*block*.

1. Servis

Servis adalah tanda saat dimulainya permainan dan juga merupakan serangan awal bagi regu yang melakukan servis. Servis dapat dilakukan dengan tangan dari bawah yang disebut dengan istilah servis tangan bawah atau dilakukan dengan tangan dari atas yang dikenal dengan istilah servis tangan atas.

a). Servis tangan bawah.

1. Sikap permulaan

Berdiri di daerah servis dengan kaki kiri di depan (bagi mereka yang tidak kidal). Pegang bola dengan tangan kiri di depan samping pinggang, tangan kanan menggenggam atau telapak tangan boleh juga terbuka, lutut agak sedikit ditekuk berat

badan di tengah.

2. Gerak Pelaksanaan

Bola dilambungkan ke atas kira-kira 60 s/d 100 cm, atau hanya sekedar dilepas, tangan kanan sebagai tangan pemukul diayunkan ke belakang jauh, dengan siku lurus, kemudian dengan cepat tangan diayunkan ke belakang.

3. Gerakan Lanjutan

Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dan gerak langkah kaki ke depan segera masuk ke lapangan permainan mengambil sikap siap normal.

b). Servis tangan atas.

1. Sikap Permulaan

Berdiri di daerah servis, kaki kiri sedikit di depan bagi yang tidak kidal dan bagi yang kidal sebaliknya. Lutut sedikit ditekuk dengan tangan kiri memegang bola dan tangankanan memegang bagian atas bola.

2. Sikap Pelaksanaan

Bola dilambungkan bersamaan dengan itu tangan kanan tarik ke atas belakang, kemudian tangan kanan memukul bola yang berada di atas depan kepala setinggi raihan tangan kanan. Saat memukul tangan kanan meraup seperti menaungi bola.

3. Gerak Lanjutan

Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dan gerak langkah kaki ke depan segera masuk ke lapangan permainan mengambil sikap siap normal.

2. *Passing*

Passing adalah upaya seseorang pemain bola Voli dengan cara menggunakan suatu gerakan teknik tertentu yang tujuannya untuk mengoper bola kepada teman seregunya untuk memainkan bola di lapangan sendiri, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan.

a) *Passing* bawah

1. Sikap Permulaan

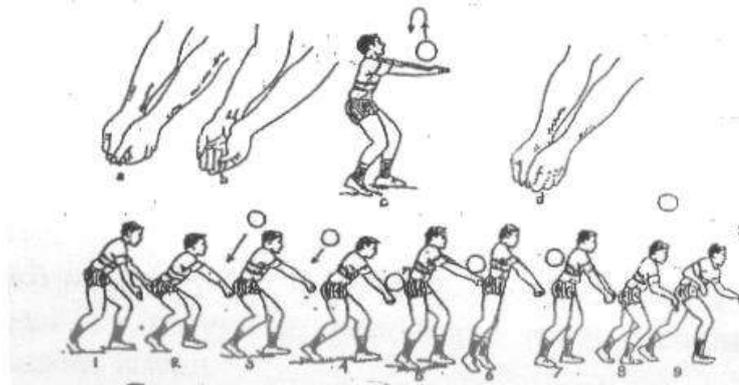
Ambil sikap siap normal dalam posisi, yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan, berat badan bertumpu pada kedua kaki, sikap sedikit jongkok sambil kaki dibuka kedua tangan rapat dan berjulur lurus, sikap tubuh merendah, dengan kedua lengan bawah seperti mengangkat, kedua tangan saling terkait.

2. Gerakan Pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada sendi bahu, dan siku benar-benar dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada lengan bawah di atas pergelangan tangan di bawah siku, lengan diayunkan dan diangkat untuk mengarah bola.

3. Gerakan Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kembali mengambil sikap siap normal. Secara lebih jelas M. Yunus (1992:129) menggambarkan gerakan *passing* bawah sebagai berikut :



Gambar 2. Gerakan *Passing Bawah*

Sumber : M. Yunus (1992)

b) *Passing Atas*

1. Sikap Permulaan

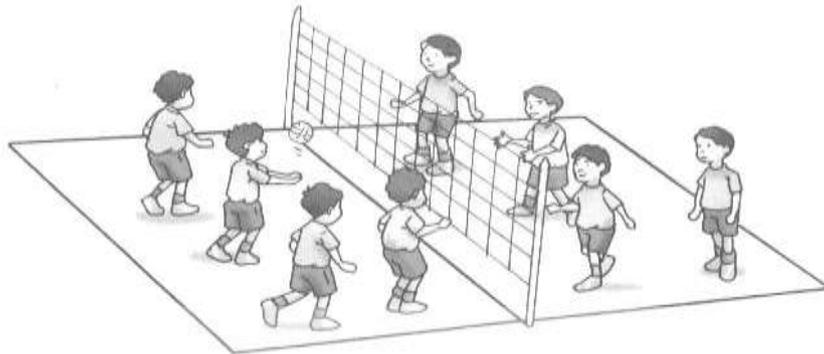
Posisi tiap normal, yaitu kedua kaki merenggang berat badan pada kedua kaki, lutut ditekuk merendah, jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan setengah bola.

2. Gerakan Pelaksanaan

Pada saat bola di atas depan dahi, lengan diluruskan gerakan *eksplosif* untuk mendorong bola, pada waktu perkenaan dengan bola jari-jari agar ditegangkan, dan diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar dapat mengarahkan sesuai dengan kehendak pemain.

3. Gerakan Lanjutan.

Setelah bola memantul dengan baik lanjutkan dengan luruskan tangan ke depan atas sebagai satu gerakan lanjutan dan bersiap kembali ke posisi normal.



Gambar 3. Permainan Bola Voli

Sumber : Tim Abdi Guru (2006)

3. *Passing* Bawah

Passing bawah adalah penerimaan bola dengan gaya menggali. *Passing* bawah merupakan satu-satunya cara untuk menerima servis yang sulit atau bola liar, kemudian cepat-cepat pindah keposisi yang terbaik untuk menerima bola tersebut kemudian melakukan *passing* bawah sesuai dengan tujuannya mengarahkan bola. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan dua tangan dan satu tangan, hanya saja teknik *passing* bawah dengan satu tangan hendaknya hanya dilakukan bila terpaksa atau tidak mungkin untuk melakukan *passing* bawah dengan dua tangan, misalnya: bola yang jatuh di sebelah kanan dan kiri badan dan cepat datangnya. Dalam latihan *passing* bawah hendaknya dilatih teknik-teknik permainan bola yang meliputi: Penerimaan servis, Penerimaan bola *smash*, Penerimaan bola pantulan dari net. Prinsip pokok dalam melakukan *passing* bawah menurut Nuril Ahmadi (dalam Panduan Olahraga Bola Voli : 2007), sebagai berikut: memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik

lengan bawah antara lain: untuk penerimaan bola servis, untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*, untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang jauh di luar lapangan permainan, untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya. Adapun teknik *passing* bawah adalah sebagai berikut:

1) Sikap Permulaan

- a. Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh.
- b. Genggam jemari tangan.
- c. Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar.
- d. Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- e. Bentuk landasan dengan lengan.
- f. Sikut terkunci.
- g. Lengan sejajar dengan paha.
- h. Pinggang lurus.
- i. Pandangan ke arah bola.



Gambar 4. Sikap Tangan Memukul Pada Saat *Passing* Bawah

Sumber : M. Mariyanto (1996)

2) Sikap saat perkenaan

- a. Terima bola di depan badan.
- b. Kaki sedikit diulurkan.
- c. Berat badan dialihkan ke depan

- d. Pukullah bola jauh dari badan.
- e. Pinggul bergerak ke depan.
- f. Perhatikan bola saat menyentuh lengan.
- g. Perkenaan pada lengan bagian dalam permukaan yang luas di antara pergelangan tangan dan siku.



Gambar 5. Saat Perkenaan Bola *Passing* Bawah

Sumber : M. Mariyanto (1996)

3) Gerakan lanjutan

Setelah bola berhasil dipassing bawah maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

- a) Jari tangan tetap digenggam.
- b) Sikut tetap terkunci.
- c) Landasan mengikuti bola ke sasaran.
- d) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- e) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

Demikian teknik terima *passing* bawah pada umumnya. Sebenarnya penggunaan teknik terima *passing* bawah ini pada praktiknya ada tiga macam kategori. Ketiga kategori tersebut adalah

sebagai berikut:

- 1) Bila bola jatuhnya setinggi bahu si penerima, maka penggunaan teknik terima *passing* bawah adalah sebagai berikut: pertama-tama penerima harus mengambil posisi sedemikian rupa (misalnya dengan mengadakan langkah surut) sehingga bola akan berjarak sejauh lengan surut, sehingga bola akan berjarak sejauh lengan si penerima. Saat perkenaannya seperti yang pernah diuraikan terdahulu, hanya di sini agar pada saat lengan diayunkan dari bawah ke atas dengan cara meluruskan lutut dan badan dalam keadaan tegak. Gerak demikian ini sebenarnya bertitik tolak kepada usaha agar pantulan bola pada saat mengenai bagian *proximal* dari pergelangan itu dapat memantul 90° .
- 2) Bila bola jatuh di antara bahu dan panggul. Secara ideal penerimaan bola dengan teknik terima *passing* bawah sebenarnya pelaku memang harus dapat menempatkan diri pada posisi sedemikian rupa sehingga bola tepat berada di depannya dan dengan ketinggian antara bahu dan panggul. Sebab pada posisi yang demikian ini relatif akan dibutuhkan koordinasi badan yang lebih sederhana daripada bola jatuh pada ketinggian yang lain. Dengan demikian stabilnya bola akan lebih terjamin dan lebih terarah. Dengan keadaan seperti tersebut di atas maka untuk melaksanakan teknik terima *passing* bawah cukup hanya mengayunkan lengan dari bawah ke atas depan saja.
- 3) Bila bola jadi jatuh setinggi panggul ke bawah. Biasanya menerima bola dalam keadaan demikian itu perlu diadakan langkah menuju ke

depan sebelum mengenakan bagian *proximal* dari pergelangan tangan kepada bola. Setelah melangkah ke depan segera diikuti ayunan lengan dari bawah ke atas depan dalam keadaan lurus dan *difixir*, maka pada saat *proximal* dari pada pergelangan tangan mengenai bola bersamaan dengan itu diikuti gerakan penurunan panggul ke bawah. Gerakan ini merupakan gerakan mengungkit. Jadi bola diungkit ke atas dengan jalan ayunan lengan dan ditambah penurunan panggul. Maksud dari gerakan ini tidak lain agar bola dapat dipantulkan ke atas dengan sudut pantul 90° .

Berkaitan dengan pembinaan bola Voli memainkan bola dengan teknik *passing* bawah ini adakalanya harus dilakukan dengan satu tangan, yang mana posisi bola tidak memungkinkan untuk *dipassing* dengan dua tangan. Bola jatuh jauh dari pemain baik di samping atau di depan. Uraian berikut akan dikemukakan beberapa teknik *passing* bawah dengan satu tangan. Kesalahan-kesalahan umum pada teknik *passing* bawah :

1. Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya.
2. Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90° .
3. Perkenaan bola pada kepalan telapak tangan.
4. Kurang sejajar dari dua lengan bawah sebagai pemukul.
5. Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan dan kaki.

6. Terlalu *eksplosif* gerakan ayunan secara keseluruhan sehingga bola lari jauh menyeleweng.
7. Kurang menekuk lutut pada langkah persiapan pelaksanaan.
8. Perkenaan bola pada lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada) sehingga bola arahnya ke atas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *passing*.
9. Bola tinggi yang sebenarnya diambil dengan *passing* atas, mengapa pengambilan dilakukan dengan *passing* bawah.
10. Terlambat melangkah ke samping atau ke depan agar bola selalu terkurung di depan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul.
11. Pemain malas melakukan *passing* atas terutama pada wanita setelah menguasai *passing* bawah.
12. Kurang untuk dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan datangnya bola (cepat, lambat, berputar atau tidak keadaan bola yang datang).
13. Lengan pemukul digerakkan dua kali.
14. Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

3. Bola Plastik

Menurut Edgar Dale (dalam Hamalik, 1982 : 52) dan pengamatan peneliti sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa metode yang diterapkan pada penelitian ini adalah pendekatan bermain dengan alat bantu bola plastik untuk meningkatkan proses pembelajaran *passing* bawah siswa. Berkaitan dengan bola plastik sebenarnya hanya merupakan

bola sederhana yang sering digunakan oleh anak-anak untuk bermain sepakbola baik di lapangan maupun halaman rumah.

Bola plastik merupakan bola yang cukup menarik bagi siswa karena bentuknya yang warna-warni, bola plastik memungkinkan untuk digunakan belajar *passing* bawah siswa seusia kelas V Sekolah Dasar karena dapat berfungsi sebagai pelindung rasa sakit. Bola plastik ini berdiameter 65,5 cm dan berat 100 gram. Dengan ukuran berat yang cukup ringan ini sangat sesuai digunakan pada siswa Sekolah Dasar yang sebagian siswa masih belum kuat otot lengannya. Diharapkan pula dengan *spesifikasi* bola plastik tersebut dapat memotivasi siswa dalam belajar *passing* bawah bola Voli.

4. Pendekatan Bermain

a. Hakikat bermain

Menurut Rusli Lutan, dkk. dalam Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000: 74), bermain merupakan kegiatan hakiki kebutuhan dasar manusia. Sedangkan Herman Subarjah (2007: 1.5), bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tanpa ikatan peraturan. Bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sebagai aktivitas yang menyenangkan, bermain memberikan banyak manfaat bagi yang melakukannya. Dengan bermain, anak dapat melakukan segala hal yang diinginkan, anak akan terus bermain selama permainan tersebut menimbulkan kesenangan. Anak terkadang sampai merasa kehabisan tenaga untuk bermain.

Menurut Carl Bucher dalam Herman Subarjah (2007: 1.3),

permainan telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira dan relaksasi. Sedangkan menurut Syamsir Aziz (2005 : 1.4-1.5), permainan adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan.

Menurut Sukintaka (1991: 17), permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam Pendidikan Jasmani. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan adalah meningkatkan kualitas manusia, atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang mempunyai sasaran keseluruhan aspek pribadi manusia.

Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007:1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut :

1. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
2. Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
3. Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan

gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.

4. Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental. Beberapa pengaruh bermain bagi perkembangan anak seperti yang dijelaskan oleh Herman Subarjah (2007:1.27), yaitu pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, perkembangan fungsional tubuh, perkembangan secara spiritual untuk meningkatkan perkembangan kepribadian anak dan perkembangan mental anak.

Dari berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan. Dalam hal ini bermain dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan adalah dengan memodifikasi pembelajaran bola Voli dalam bentuk permainan melempar bola dengan menyenangkan. Sehingga akan menambah motivasi anak untuk melakukannya serta meningkatkan pembelajaran.

b. Metode bermain

Materi pembelajaran bola Voli mini mengacu pada Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (2007: 23), sebagai berikut:

Standar Kompetensi (SK): 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar (KD): 6.2 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas dan kejujuran. Materi: Bola Voli Mini Teknik dasar permainan bola Voli

mini *passing* bawah. Kegiatan pembelajaran: Melakukan teknik dasar bola Voli *passing* bawah.

5. Metode Pembelajaran

Untuk meningkatkan hasil belajar dibutuhkan metode, menurut M. Sobry Sutikno (2009: 87), metode diartikan sebagai suatu cara atau prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan tertentu. Hal senada dikemukakan Aip Syarifuddin (1992: 185), metode adalah cara atau aturan untuk mencapai tujuan. Suatu metode atau cara yang dipilih tentunya telah dipikirkan dengan seksama sehingga merupakan pola tertentu untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan pengertian metode yang dikemukakan oleh dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode pembelajaran adalah suatu cara yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah bola plastik untuk meningkatkan proses pembelajaran *passing* bawah bola Voli. Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 89), terdapat beberapa ciri dari sebuah metode yang baik adalah sebagai berikut : Berpadunya metode dari segi tujuan, memiliki daya sesuai dengan watak siswa dan materi, dapat mengantarkan siswa pada kemampuan praktis, dapat mengembangkan materi, memberikan keleluasaan pada siswa untuk menyatakan pendapatnya, mampu menempatkan guru dalam posisi yang tepat, terhormat dalam keseluruhan proses pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran terdapat komponen siswa dalam proses belajar dan guru yang memberikan materi pembelajaran (mengajar). Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk

tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya dengan menerapkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Metode pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan yang terarah dan pemecahan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya tujuan dengan mengacu pada metode pembelajaran yang terkendali, dengan seksama menyusun seri-seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

Metode pembelajaran merupakan salah satu bagian, integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diterapkan guru. Dalam memilih metode pembelajaran banyak pertimbangan yang dapat dipergunakan, secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik, membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap *positif* terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penerapan metode pembelajaran yang dilakukan seorang guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal.

Metode yang diterapkan pada penelitian adalah melalui pendekatan

bermain dengan alat bantu bola plastik untuk meningkatkan proses pembelajaran *passing* bawah siswa. Dengan menggunakan alat bantu bola plastik pada pembelajaran *passing* bawah bola Voli diharapkan siswa akan:

- a. Lebih termotivasi untuk belajar *passing* bawah bola Voli.
- b. Meningkatkan frekuensi belajar *passing* bawah bola Voli siswa.
- c. Tidak merasakan sakit lagi setelah belajar *passing* bawah bola Voli.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik siswa merupakan hal penting untuk dipahami seorang guru, dengan harapan guru akan mampu menerapkan metode yang tepat bagi siswanya. Karakteristik siswa SD menurut Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2005: 8.22) adalah sebagai berikut :

- a. Pertumbuhan tubuh yang cepat dan sangat berminat pada aktivitas jasmani.
- b. Mereka membangkang kekuatan jasmaninya, sehingga mereka cenderung memilih pemimpin yang mempunyai fisik yang kuat.
- c. Pendidikan jasmani merupakan sarana pembentukan keterampilan sosial antara lain: penguasaan diri terhadap keinginan dan lamunannya, belajar menghargai orang lain, dan peka terhadap kebutuhan orang lain serta saling mengerti.
- d. Karakteristik yang perlu diperhatikan oleh guru ialah:
 - 1) Memperbaiki koordinasi tubuh dalam melempar, menangkap, memukul, melompat dan berlari.
 - 2) Pertumbuhan dan ketahanan jasmani meningkat pesat.
 - 3) Koordinasi antara tangan dan mata lebih baik.

4) Anak-anak pada masa ini sangat dinamis sehingga kecelakaan sering terjadi.

e. Karakteristik sosial dan emosional yang perlu diperhatikan guru adalah:

- 1) Mudah terpengaruh, dan mudah tersinggung.
- 2) Hidup dalam khayalan masih peka sehingga terkesan pembual, dan senang berpura-pura menjadi seorang yang dikagumi, senang menggoda dan menyakiti temannya.
- 3) Mempunyai kemauan yang kuat.
- 4) Kurang hati-hati, senang membuat gaduh dan senang cari pembenaran (*rasionalisasi*).
- 5) Menginginkan kebebasan walaupun tetap dalam perlindungan orang dewasa.
- 6) Lebih senang permainan beregu dari pada permainan yang bersifat perorangan.
- 7) Suka membandingkan dirinya dengan teman-temannya (keberhasilan, kegagalan, dan prestasi).
- 8) Senang pada bunyi-bunyian dan irama.
- 9) Senang meniru orang yang dipujanya.
- 10) Senang aktivitas yang bersifat lomba atau pertandingan.

Untuk dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani pada umumnya dan keberhasilan belajar *passing* bawah pada khususnya, sesuai dengan karakteristik siswa tersebut di atas maka guru pendidikan jasmani hendaknya:

- a. Memberikan tuntunan dalam mempraktikkan dan membiasakan sikap tubuh dan gerakan tubuh yang baik.

- b. Memberikan tuntunan dalam mencapai ketangkasan atau keterampilan gerak dasar dalam olahraga.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Tando Fahrudin (2016) yang berjudul “Upaya Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Lempar Tangkap Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang Tahun 2015/2016”. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pemberian permainan bola Voli dengan bola plastik dalam pembelajaran pendidikan jasmani bola Voli dapat meningkatkan daya tarik (minat), semangat (motivasi) dan kerja sama tim.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Tando Fahrudin (2016) yang berjudul “Upaya Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Lempar Tangkap Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang Tahun 2015/2016”. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pemberian permainan bola Voli dengan alat yang dimodifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani bola Voli dapat meningkatkan semangat, antusiasme siswa, suasana senang bagi siswa dan peningkatan nilai siswa.

C. Kerangka Berpikir

Pengertian metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses belajar pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan. Dengan demikian, salah satu keterampilan guru yang memegang peranan penting dalam proses pembelajaran adalah keterampilan memilih metode.

Pemilihan metode berkaitan langsung dengan usaha-usaha guru dalam

menampilkan pembelajaran yang sesuai dengan situasi dan kondisi sehingga pencapaian tujuan pembelajaran dapat diperoleh secara optimal. Oleh karena itu satu hal yang sangat mendasar untuk dipahami guru adalah bagaimana memahami kedudukan metode sebagai salah satu komponen bagi keberhasilan kegiatan pembelajaran yang sama pentingnya dengan komponen-komponen lain dalam keseluruhan komponen pendidikan.

Pengalaman membuktikan bahwa kegagalan pembelajaran salah satunya disebabkan oleh pemilihan metode yang kurang tepat. Kelas yang kurang bergairah dan kondisi siswa yang kurang *kreatif* dikarenakan pemilihan metode yang kurang sesuai dengan sifat bahan dan tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran. Karena itu, dapat dipahami bahwa metode adalah suatu cara yang memiliki nilai strategis dalam kegiatan pembelajaran. Dikatakan demikian karena metode dapat mempengaruhi jalannya kegiatan pembelajaran.

Sebagaimana dijelaskan di atas bahwa pada kenyataannya tidak semua materi pelajaran dapat diajarkan pada siswa dengan hasil sesuai dengan yang diharapkan, demikian juga dengan yang peneliti lakukan selama ini, di mana dalam pembelajaran bola Voli mini khususnya *passing* bawah, ternyata siswa masih banyak yang kesulitan dalam melakukan teknik *passing* bawah dengan benar. Kesulitan tersebut disebabkan karena selama ini pembelajaran *passing* bawah bola Voli masih menggunakan bola standar, yang pada kenyataannya bola standar dirasakan oleh siswa masih terlalu berat dan sakit pada lengan.

Berangkat dari kegagalan tersebut maka peneliti berusaha melakukan perbaikan atau tindakan agar materi yang diajarkan menjadi berhasil sesuai yang

diharapkan. Untuk mengatasi proses pembelajaran *passing* bawah, maka tindakan yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan alat bantu bola plastik. Tujuannya adalah untuk meningkatkan proses pembelajaran *passing* bawah bola Voli sesuai yang diharapkan.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *passing* bawah melalui pendekatan bermain lempar tangkap bola pada siswa kelas V SD Negeri Banyuwangi 3 selama 2 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa, hal ini dapat dibuktikan dari hasil observasi pembelajaran dan hasil evaluasi:

1. Berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas pembelajaran terlihat bahwa siswa menjadi aktif dan tidak cepat jenuh dalam pembelajaran. Persentase peningkatan aktivitas pembelajaran pada siklus 1 mencapai 66,67%, siklus 2 mencapai 90%, sementara skor harapan adalah aktivitas pembelajaran adalah 90%. Ini berarti target aktivitas pembelajaran sudah tercapai.
2. Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus 1 kemampuan *passing* bawah siswa mengalami peningkatan dari kondisi awal yaitu: pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai 75 baru 12 siswa (57,14%) dan pada siklus 1 meningkat menjadi 15 siswa (66,67%), kemudian pada siklus 2, meningkat menjadi 19 siswa yang mencapai nilai 75 bahkan lebih. Ini berarti target 90% dari jumlah siswa mencapai KKM dengan nilai 75 sudah tercapai.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka perlulah kiranya kreativitas dalam pengadaan sarana dan prasarana pembelajaran di sekolah-sekolah, untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah khususnya dan untuk

meningkatkan kemampuan materi penjasorkes pada umumnya. Atas dasar simpulan tersebut maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi lembaga pendidikan, hendaknya menunjang fasilitas pengajaran, salah satunya adalah dengan menggunakan media pembelajaran, penggunaan media bermain ini dapat digunakan sebagai variasi model pembelajaran.
2. Bagi guru, agar berusaha untuk mencari alternatif lain berkaitan dengan alat yang digunakan jika situasi dan kondisi tidak memungkinkan, sebelum pengajaran dilaksanakan, terlebih dahulu melakukan identifikasi awal tentang kelemahan (permasalahan) dalam pembelajaran sehingga dapat diterapkan metode dan media yang tepat.
3. Bagi siswa penggunaan bola plastik dapat dijadikan sebagai alat untuk belajar di lapangan.



DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin, (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdikbud, (1993). *Garis-Garis Program Pengajaran Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen.
- Depdiknas, (2007). *Model Silabus Kelas V*. Jakarta: BNSP.
- Herman Subarjah, (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Husdarta & Yudha M. Saputra, (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional.
- M. Mariyanto, (1996). *Permainan Bola Besar (Bolavoli)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Masnur Muslich, (2010). *Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah*. Jakarta: Bumi Aksara
- M. Sobry Sutikno, (2009). *Belajar Pembelajaran*. Prospeet. Bandung.
- Nuril Ahmadi, (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Sarwiji Suwandi. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan Karya Ilmiah*. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13.
- Sudjana Nana.(2002). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sugiyanto, (1998). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen.
- Suharsimi Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka, (1991). *Teori Bermain untuk D2 PGSD PENJASKES*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Syamsir Aziz, (2005). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka.