



**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH
PEMBELAJARAN BOLA VOLI MINI MELALUI MODIFIKASI
JARAK DAN TINGGI NET SISWA KELAS V SDN MANGLI
KALIANGKRIK KABUPATEN MAGELANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana PJKR
pada Universitas Negeri Semarang



Oleh :
Muhammad Mustaqim
6102914047

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

ABSTRAK

Muhammad Mustaqim : *Upaya Peningkatan Keterampilan Servis Bawah Pembelajaran Bolavoli Mini Melalui Modifikasi Jarak dan Tinggi Net Siswa Kelas V SDN Mangli, Kaliangkrik, Kabupaten Magelang.* Dengan Pembimbing 1 Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd. dan Pembimbing 2 : Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd, M.Pd.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2016

Kata kunci : keterampilan servis bawah, permainan bolavoli mini, modifikasi pembelajaran.

Servis merupakan keterampilan pokok dalam permainan bolavoli mini (tanpa penguasaan keterampilan servis, permainan bolavoli mini tidak akan berjalan dengan baik). Tujuan pendidikan jasmani adalah meletakkan landasan karakter moral yang kuat, kepribadian yang kuat, berpikir kritis, sportif, kemampuan gerak memahami konsep aktivitas jasmani. Bagaimanakah cara meningkatkan keterampilan servis bawah pada pembelajaran permainan bolavoli mini melalui modifikasi jarak dan tinggi net siswa kelas 5 SDN Mangli, Kaliangkrik, Kabupaten Magelang. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan servis bawah pada pembelajaran bolavoli mini siswa kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Kabupaten Magelang melalui modifikasi jarak dan tinggi net.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari 2 siklus. Dengan model pembelajaran pentahapan jarak dan tinggi net. Objek pada penelitian ini adalah siswa kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Kabupaten Magelang yang berjumlah 29 siswa. Penelitian berlangsung pada semester kedua yaitu bulan Maret dan April 2016 tahun pelajaran 2015/2016. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengamatan dan tes.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net pada pembelajaran permainan bolavoli dapat meningkatkan keterampilan servis bawah pada siswa kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Kabupaten Magelang. Berdasarkan data pembelajaran pada bulan februari 11 anak dari 29 siswa atau 38% hasil tes siklus I rata-rata nilai siswa adalah 78 meningkat dibandingkan sebelum diberikan tindakan yaitu 71. Pada siklus II rata-rata nilai siswa adalah 86 dan 93% siswa dapat mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75.

Dengan demikian berdasarkan pada hasil penilaian tersebut bahwa pada siklus II rata-rata nilai kelas 5 SDN Mangli, Kaliangkrik, Magelang adalah 86 dan nilai tersebut telah mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net dapat meningkatkan keterampilan servis bawah dalam pembelajaran permainan bolavoli mini. Kepada guru penjasorkes, bahwa proses pembelajaran permainan bola voli mini dengan modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net dapat digunakan sebagai alternatif dalam memilih dan menetapkan strategi atau metode pembelajaran permainan bola voli kelas 5.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Muhammad Mustaqim, A.Ma.Pd
NIM : 6102914047
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH PEMBELAJARAN BOLA VOLI MINI MELALUI MODIFIKASI JARAK DAN TINGGI NET SISWA KELAS V SDN MANGLI KALIANGKRIK KABUPATEN MAGELANG

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

Semarang, 30 Mei 2016

Yang menyatakan,



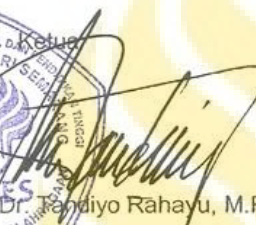
Muhammad Mustaqim, A.Ma.Pd.

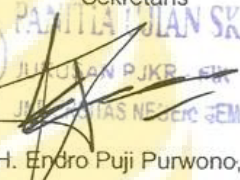
NIM. 6102914047

PENGESAHAN


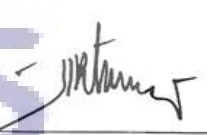
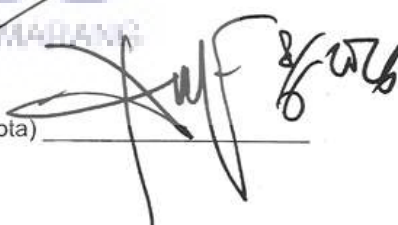
Skripsi atas nama Muhammad Mustaqim, A.Ma.Pd. NIM 6102914047 Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi S1 Judul UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH PEMBELAJARAN BOLA VOLI MINI MELALUI MODIFIKASI JARAK DAN TINGGI NET SISWA KELAS V SDN MANGLI KALIANGKRIK KABUPATEN MAGELANG telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 2 Juni 2016

Panitia Ujian

Ketua

 Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
 NIP. 19610320 198403 2001

Sekretaris

 Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes
 NIP. 19590315 198503 1003

Dewan Penguji

1. Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd. (Ketua) 
 NIP. 19650821 199903 2001
2. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd. (Anggota) 
 NIP. 19610903 198803 1002
3. Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd, M.Pd. (Anggota) 
 NIP. 19770303 200604 1003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya [al-Maidah/5:2].

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini aku persembahkan untuk :

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

✓ Istri :

Nanik Winarsih

✓ Anak-anak :

1. Septian Cahyo Nugroho
2. Agung Singgih Setyawan
3. Anggita Putri Mustikasari
4. Anggun Syabryna Kusumawardhani

✓ Segenap Pembaca

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang;
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Unnes yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini;
4. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd., sebagai Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi dengan sabar, jelas dan mudah dipahami;
5. Dr. Tomy Soenyoto, M.Pd., sebagai Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk dan dorongan kepada penulis;
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang;
7. Kepala SD Negeri Mangli yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian;
8. Siswa kelas V SD Negeri Mangli yang telah bersedia menjadi subjek penelitian;

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

30 Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Landasan Teori.....	9
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	43
2.3 Kerangka Pikir.....	44
2.4 Hipotesis Tindakan	45
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	46
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	50
3.3 Subjek Penelitian	51
3.4 Jenis Tindakan.....	52
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	60
3.6 Teknik Analisis Data.....	64
3.7 Indikator Keberhasilan Tindakan.....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Proses Penelitian	66
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian.....	66
4.3 Uji Hipotesis.....	101
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	102

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	106
5.4 Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA.....	109
LAMPIRAN	111



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pelaksanaan Servis Lengan Bawah.....	36
2. Lembar Penilaian Teknik Servis Bawah Pada Permainan Bolavoli Mini Kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Magelang 56153.....	62
3. Lembar Kriteria Penilaian Teknik Servis Bawah Pada Permainan Bolavoli Mini Kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Magelang 56153.....	63
4. Data Prestasi Psikomotor Servis Bawah Siklus I Kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik.....	85
5. Data Prestasi Tes Sikap Afeksi Servis Bawah Siklus I Kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik.....	86
6. Data Prestasi Tes Kognitif Servis Bawah Siklus I Kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik	87
7. Data Rekap Nilai Servis Bawah Siklus I Kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik	88
8. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja (Psikomotor) Siklus 2	98
9. Rubrik Penilaian Kognitif Siklus II.....	99
10. Rubrik Penilaian Sikap (Afeksi) Siklus II.....	100
11. Rekap Nilai Siklus II	101
12. Matriks Perkembangan Kemampuan Servis Bawah Siswa Pada Saat Sebelum Diberikan Tindakan, Pada Siklus I dan Pada Siklus II	104
13. Data Prestasi Hasil Belajar Keterampilan Servis Bawah Keseluruhan Kelas 5 SDN Mangli, Kaliangkrik.....	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Aspek-aspek yang Dikembangkan dalam Pendidikan Jasmani.....	12
2. Pelaksanaan Servis Lengan Bawah.....	35
3. Pelaksanaan Servis Lengan Bawah.....	64
4. Siswa Melakukan Pemanasan Berupa Permainan Sederhana.....	69
5. Siswa Melakukan Servis Bawah dengan Jarak 6 Meter di Belakang Net (Jarak Normal) dengan Tinggi Net 200cm	70
6. Siswa Melakukan Servis Bawah dengan Jarak 5 Meter di Belakang dengan Tinggi Net 200cm	71
7. Siswa Melakukan Servis Bawah dengan Jarak 4 Meter di Belakang Net dengan Tinggi Net 200cm.....	72
8. Siswa Melakukan Servis Bawah dengan Jarak 6 Meter di Belakang Net dengan Tinggi Net 200cm.....	72
9. Siswa Mendengarkan Guru dalam Mengevaluasi Gerakan-Gerakan Siswa yang Benar dan yang Belum Benar	73
10. Siswa Melakukan Servis Bawah dengan Jarak 4 Meter di Belakang Net (Jarak Normal) dengan Tinggi Net 200cm	75
11. Siswa Melakukan Servis Bawah dengan Jarak 3 Meter di Belakang Net dengan Tinggi Net 200cm	76
12. Grafik Perkembangan Keterampilan Servis Bawah Siswa Sebelum Diberikan Tindakan dan Keterampilan Servis Bawah Siswa Setelah Diberi Tindakan (Siklus I)	78
13. Diagram Prosentase Siswa yang Berhasil dan Siswa yang Gagal dalam Melakukan Servis Bawah pada Siklus I.....	79
14. Diagram Prosentase Siswa yang Berhasil dan Siswa yang Gagal dalam Melakukan Servis Bawah Pada Siklus I.....	84
15. Siswa Melakukan Servis Bawah dengan Jarak 4 Meter di Belakang dengan Tinggi Net 180 cm	91

16. Siswa Melakukan Servis Bawah dengan Jarak 3 Meter di Belakang Net dengan Tinggi Net 180 cm	91
17. Siswa Melakukan Servis Bawah dengan Jarak 6 Meter di Belakang Net (Jarak Normal) dengan Tinggi Net 200 cm	92
18. Guru Melakukan Penilaian Servis Bawah dengan Jarak 6 Meter di Belakang Net (Jarak Normal) dengan Tinggi Net 200 cm.....	92
19. Guru Melakukan Evaluasi Servis Bawah dan Umpan Balik.....	93
20. Grafik Perkembangan Keterampilan Servis Bawah Siswa Sebelum Diberikan Tindakan pada Siklus I dan Siklus II.....	95
21. Diagram Prosentase Siswa yang Berhasil dan Siswa yang Gagal dalam Melakukan Servis Bawah pada Siklus II	96
22. Diagram Prosentase Siswa yang Berhasil dan Siswa yang Gagal dalam Melakukan Servis Bawah Pada Siklus II.....	98

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian	111
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi.....	112
3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas	113
4. Silabus dan Sistem Penilaian.....	114
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1	115
6. Hasil Observasi Kelas Terhadap Guru pada Siklus 1	129
7. Hasil Observasi Terhadap Situasi Kelas pada Siklus 1	134
8. Hasil Observasi Terhadap Perilaku Siswa pada Siklus 1	137
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 2.....	139
10. Hasil Observasi Kelas Terhadap Guru pada Siklus 2.....	153
11. Hasil Observasi Terhadap Situasi Kelas pada Siklus 2	159
12. Hasil Observasi Terhadap Perilaku Siswa pada Siklus 2	162
13. Foto-foto Kegiatan Siswa	164



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga pada umumnya dapat dipandang dari empat dimensi yaitu : (1) olahraga rekreatif yang menekankan tercapainya kesehatan jasmani dan rohani dengan tema khas seperti pencapaian kesegaran jasmani dan pelepasan ketegangan hidup sehari-hari, (2) olahraga pendidikan yang menekankan pada aspek pendidikan, yaitu olahraga merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, (3) olahraga kompetitif menekankan kegiatan perlombaan dan pencapaian prestasi, dan (4) olahraga profesional yang menekankan tercapainya keuntungan material. Dari keempat macam kegiatan olahraga tersebut, tentunya setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan kegiatan olahraga. Olahraga di sekolah dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga sebagai pendidikan atau dengan istilah pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Menengah Umum (SMU) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Tujuan umum dari pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial (Adang Suherman, 2000:23). Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah

maka harus diajarkan secara baik dan benar. Siswa Sekolah Dasar (SD) merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam membelajarkan pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Untuk mencapai hal tersebut, maka materi-materi dalam pendidikan jasmani dari sekolah tingkat paling rendah hingga atas telah diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani (Adang Suherman, 2000:23).

Menurut Kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (Depdiknas, 2004:4) dijelaskan bahwa materi pendidikan jasmani untuk TK sampai kelas 3 SD meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan, akuatik, senam, kebugaran jasmani dan pembentukan sikap dan perilaku. Materi pembelajaran untuk kelas 4 sampai 6 SD adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas dan kecakapan hidup personal. Salah satu materi pendidikan jasmani untuk siswa sekolah dasar yaitu permainan. Macam cabang olahraga yang diajarkan siswa Sekolah Dasar di antaranya permainan bola voli. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yaitu dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dan digemari oleh anak-anak, remaja, pemuda, dan orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bola voli sudah dikenal sejak abad pertengahan. W.G.Morgan pada tahun 1895 menciptakan semacam permainan bola voli yang disebut *minonette* yang mengandung unsur tenis, base ball, dan handball.

Peraturan permainan mulai ditetapkan pada tahun 1986, kemudian antara tahun 1900 dan 1925, peraturan permainan mengalami perubahan-perubahan, sehingga permainan bola voli menjadi permainan seperti yang kita kenal sekarang ini (Viera, 2004:106). Permainan bola voli berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat. Permainan bola voli dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memukul menggunakan tangan dan berusaha menjatuhkannya ke dalam lapangan pemain lawan dengan berusaha menyeberangkan bola melewati atas net atau jaring, serta mempertahankannya agar bola tidak jatuh ke lapangan sendiri. Bola harus benar-benar dipukul, tidak boleh ditangkap, dipegang atau dilemparkan. Pemain tidak boleh menyentuh bola dua kali berturut-turut, setiap regu tidak diperkenankan memainkan atau menyentuh bola lebih dari tiga kali sebelum menyentuh net. Selama bola masih dalam permainan, semua pemain tidak diperbolehkan menyentuh net/jaring, dan melewati garis tengah (Viera, 2004:122).

Langkah awal dalam pembelajaran bola voli pada siswa sekolah dasar yaitu diajarkan macam-macam teknik dasar bola voli. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar bola voli yaitu, agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan bermain bola voli. Berdasarkan macamnya teknik dasar bola voli dibedakan menjadi dua yaitu, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola dan teknik dengan bola merupakan dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan bola voli. Teknik dasar dengan bola meliputi: (1) passing, (2) servis, (3) umpan, (4) *smash*, dan (5) bendungan (*block*). Teknik dasar servis

mempunyai peranan penting dalam permainan Bola voli. Berdasarkan jenisnya, servis Bola voli dibedakan menjadi dua macam yaitu servis bawah dan servis atas. Pentingnya peranan servis maka harus diajarkan kepada siswa agar siswa memahami dan menguasainya, sehingga dapat melakukan servis dengan baik dan benar. Servis bawah merupakan salah satu jenis servis Bola voli yang paling sederhana dan mudah dilakukan terutama bagi pemula termasuk siswa SD. Upaya meningkatkan kemampuan servis bawah bagi siswa pemula dibutuhkan cara mengajar yang tepat. Selain itu, guru juga harus mengerti peraturan-peraturan, teknik, dan taktik bermain Bola voli. Seorang guru harus dituntut memiliki kreativitas dalam menyusun suatu perencanaan program pengajaran teknik gerakan dari yang sederhana kearah yang lebih kompleks, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Oleh karena itu seorang guru memiliki nilai-nilai utama sebagai pilar pendidik. Nilai-nilai utama guru sebagai pendidik adalah: a) responsif, b) analitis, c) inovatif dan, d) solutif (Furqon Hidayatullah, 2009: 128). Nilai-nilai tersebut harus diimplementasikan dalam pembelajaran. Guru juga harus mengetahui dan memahami bentuk-bentuk permainan yang cukup sederhana dan mampu menerapkan metode pembelajaran yang tepat, sehingga mudah dipahami anak didik yang baru mengenal permainan bola voli. Pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, khususnya cabang olahraga Bola voli, masih sulit diajarkan dalam bentuk aturan cabang olahraga yang sesungguhnya, karena tingkat perkembangan fisik anak masih belum mampu mengatasi beban seberat itu. Oleh sebab itu, hampir semua cabang olahraga diberikan dalam bentuk yang disederhanakan atau disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak di Sekolah Dasar.

Maka seorang guru diharapkan bisa memodifikasi pembelajaran yang ada agar pembelajaran tersebut sesuai dengan tahap perkembangan dan kemampuan anak. Pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa, akan membuat siswa menjadi termotivasi dan bersemangat. Modifikasi merupakan salah satu usaha yang harus dilakukan oleh para guru penjasor agar pembelajaran bisa sesuai dengan karakteristik siswa, untuk itu modifikasi harus memperhatikan ukuran tubuh siswa karena merupakan prinsip utama dalam menerapkan modifikasi ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga. Inti dari modifikasi adalah menganalisa dan mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntukannya dalam bentuk aktivitas belajar potensial yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya (Adang Suherman, 2000: 1). Pengembangan pembelajaran permainan bola voli pada pendidikan jasmani melalui modifikasi sangatlah tepat dilakukan, karena selain variasi mengajarnya banyak, penyesuaian terhadap kemampuan anak sehingga mereka tidaklah terlalu bosan mengikuti pembelajaran, termotivasi dan bergairah untuk bergerak.

Permasalahan yang dihadapi oleh guru di sekolah adalah kurangnya kemampuan siswa kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik dalam melakukan servis bawah. Masih rendahnya kemampuan servis bawah tersebut perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya, apakah penguasaan teknik servis bawah belum baik, kemampuan fisik belum baik, ataukah metode mengajar yang dilaksanakan kurang tepat.

Kondisi yang demikian seorang guru harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru sendiri atau pun dari pihak siswa. Siswa sekolah dasar pada umumnya belum mampu menguasai keterampilan servis

bawah, merasa belum siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan servis bawah. Ini biasanya dialami oleh siswa-siswa yang kurang senang dengan olahraga apalagi bagi siswa putri. Kurangnya sarana seperti bola mini, bola lunak, metode pembelajaran yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan servis bawah bola voli. Selain itu, jarang sekali seorang guru menciptakan variasi-variasi atau model pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Hal ini sangat penting untuk diperhatikan dalam pembelajaran keterampilan terutama untuk anak pemula. Kondisi yang tidak memungkinkan untuk membelajarkan siswa dengan sarana yang ada, menuntut guru berkreaitivitas agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Pembelajaran yang tidak memperhatikan taraf perkembangan dan pertumbuhan siswa (misal siswa belum siap, belum memiliki kekuatan yang memadai), harus dicarikan solusi yang tepat sesuai dengan kondisi siswa. Upaya meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli, maka seorang guru harus mampu menerapkan model mengajar yang tepat, di antaranya pembelajaran dengan menggunakan modifikasi. Salah satu model pembelajaran yang ditempuh adalah dengan memodifikasi sarana prasana pembelajaran bolavoli diantaranya adalah modifikasi lapangan, jarak, tinggi net dan bola. Modifikasi pembelajaran ini merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bertahap dari keterampilan yang dipelajari, dimana siswa diberikan kemudahan dalam pelaksanaannya dan memberikan pengajaran secara bertahap, langkah demi langkah. Melalui modifikasi pembelajaran ini, siswa diharapkan dapat lebih menguasai kemampuan servis bawah dalam pembelajaran bola voli. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dipandang penting untuk

menerapkan modifikasi pembelajaran pada permainan bolavoli guna meningkatkan kemampuan servis bawah pada siswa kelas 5 SDN Mangli, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari berbagai permasalahan yang ada dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Rendahnya kemampuan servis bawah pada permainan bola voli mini sebagian siswa kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Magelang.
2. KKM Penjasorkes siswa kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Magelang belum dicapai secara maksimal.
3. Belum adanya model pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah pada pembelajaran permainan bolavoli mini kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Magelang.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah upaya peningkatan kemampuan servis bawah pada pembelajaran permainan bolavoli mini melalui modifikasi jarak dan tinggi net pada siswa kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Kabupaten Magelang.

1.4 Rumusan Masalah

Penelitian tindakan kelas ini dapat dirumuskan sebagai berikut : bagaimana upaya meningkatkan kemampuan servis bawah pada pembelajaran permainan

bolavoli mini melalui modifikasi jarak dan tinggi net pada siswa kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan servis bawah pada permainan bolavoli mini menggunakan modifikasi pembelajaran jarak dan tinggi net pada siswa kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan untuk:

1. Memberikan wawasan bagi guru mengenai pentingnya modifikasi pembelajaran pada anak kelas 5 sekolah dasar.
2. Menambah kekayaan khasanah keilmuan, khususnya tentang modifikasi pada pembelajaran pada anak kelas 5 sekolah dasar.
3. Dapat meningkatkan kemampuan bermain bolavoli sehingga dapat menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa di masa mendatang.
4. Siswa akan lebih bersemangat dalam mengikuti pelajaran penjasorkes karena modifikasi model pembelajarannya dapat merangsang anak untuk aktif.
5. Dengan modifikasi model pembelajaran diharapkan dapat lebih menunjukkan aspek-aspek perkembangan seperti: aspek kognitif, aspek motorik, motivasional, sosial dan emosional.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar

2.1.1.1 Karakteristik dan Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Jadi, pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Adapun yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan; yakni gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Aktivitas fisik tersebut dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Physical education is the process by which changes in the individual are brought about through movement experiences (<http://bodyfitness-health.com/meaning-and-definition-of-physical-education/>). Pengertian pendidikan jasmani merupakan sebuah proses adanya perubahan dalam individu yang didapat melalui pengalaman gerakan. *Physical education aims not only at physical development but it also concerned with education of the whole person through physical activities* (<http://bodyfitness-health.com/meaning-and-definition-of-physical-education/>). Pendidikan jasmani bertujuan tidak hanya pada pengembangan fisik akan tetapi juga peduli dengan pendidikan keseluruhan melalui kegiatan fisik.

Aktifitas olahraga yang dilakukan di sekolah dasar harus diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Tujuan Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar di sekolah dasar menurut Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) (2006) antara lain:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Tujuan Pendidikan jasmani Depdiknas (2003b:6) mengemukakan bahwa penjasorkes memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, dan sikap sosial dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.

3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui pendidikan jasmani.
5. Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas pendidikan jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan 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 rekreatif.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan siswa adalah seperti yang digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Aspek-aspek yang Dikembangkan dalam Pendidikan Jasmani(Gobbard, 1987: 15)

Sasaran dari program pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah adalah siswa. Siswa menjadi pusat dari seluruh rangkaian proses perencanaan, pengelolaan, dan penilaian. Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas gerak fisik anak sebagai sarana pendidikan. Dengan pendidikan jasmani tersebut diharapkan akan dapat bermanfaat antara lain, merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial dan emosi. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan pendidikan yang mengembangkan aspek-aspek dalam diri siswa secara menyeluruh. Aspek-aspek yang dikembangkan melalui pendidikan jasmani antara lain, aspek organik, aspek neuromuskuler, aspek perseptual, aspek kognitif, aspek sosial dan aspek emosional.

1. Aspek organik

- 1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
- 2) Meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
- 3) Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
- 4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama.
- 5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan efisien dan mengurangi cedera.

2. Aspek *neuromuskuler*

- 1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
- 2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, dan menarik.
- 3) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor; seperti; mengayun, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok.
- 4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir.
- 5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan.

- 6) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tennis, dan beladiri.
- 7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

3. Aspek perseptual

- 1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
- 2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri.
- 3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu: kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki.
- 4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu: kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
- 5) Mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar.
- 6) Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.
- 7) Mengembangkan image tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

4. Aspek kognitif

- 1) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.
- 2) Meningkatkan pengetahuan peraturan, keselamatan, dan etika.

- 3) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.
 - 4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani
 - 5) Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
 - 6) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.
5. Aspek sosial
- 1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan di mana berada.
 - 2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
 - 3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
 - 4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
 - 5) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
 - 6) Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat.
 - 7) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif.
 - 8) Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
 - 9) Mengembangkan sikap mencerminkan karakter moral yang baik.
6. Aspek emosional
- 1) Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani.
 - 2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.

- 3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.
- 4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
- 5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

Guru sebagai tenaga pengajar atau pendidik berperan ujung tombak pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah harus memahami betul tentang konsep tujuan di atas. Guru juga merupakan salah satu penentu pencapaian tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah. Untuk menentukan pencapaian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru juga harus berpedoman kepada standar kompetensi mata pelajaran. Menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP: 31), standar kompetensi untuk mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Mempraktekkan gerak dasar lari, lompat dan jalan dalam permainan sederhana serta nilai-nilai sportivitas seperti kejujuran, dan kerjasama.
2. Mempraktekkan gerak ritmik meliputi senam Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) dan aerobik.
3. Mempraktekkan gerak ketangkasan seperti ketangkasan dengan atau tanpa alat, serta senam lantai.
4. Mempraktekkan gerak dasar renang dalam berbagai gaya serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
5. Mempraktekkan latihan kebugaran jasmani dalam bentuk meningkatkan daya tahan otot, kelenturan serta koordinasi otot.
6. Mempraktekkan berbagai macam ketrampilan gerak dalam kegiatan penjelajahan di luar sekolah seperti perkemahan, dan rekreasi.

7. Memahami budaya hidup sehat dalam bentuk menjaga kebersihan lingkungan, mengenal makanan sehat, mengenal berbagai penyakit dan pencegahannya serta menghindarkan diri dari narkoba.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar dilakukan dengan memberikan kegiatan olahraga kepada siswa. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan guru di sekolah selalu berpedoman pada Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) dan juga Kurikulum Satuan Pendidikan yang telah digariskan oleh Departemen Pendidikan Nasional.

Aktifitas jasmani yang diberikan dalam pendidikan jasmani adalah berupa olahraga. Kegiatan olahraga yang diajarkan secara garis besar dituangkan dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP). Dalam memberi pelajaran kepada siswa guru harus berpedoman pada GBPP yang ada. Tingkat pencapaian tujuan Penjas di sekolah bergantung tingkat profesionalitas guru.

Tujuan pendidikan jasmani pada dasarnya harus dapat mengembangkan manusia secara keseluruhan, dalam arti anak (peserta didik) harus dapat berkembang aspek keterampilan, pengetahuan, sikap dan fisiknya (Suhadi,2005: 11).

2.1.1.2 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar

Guru harus paham betul mengenai ruang lingkup mata-pelajaran Penjas, Olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Selanjutnya guru juga harus mampu menuangkannya ke dalam rencana mengajar atau pembelajaran. Sesuai GBPP (2006: 22), ruang lingkup mata pelajaran Penjas, Olahraga dan kesehatan di sekolah dasar meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan *lokomotor non-lokomotor*, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis dan beladiri serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Jika pendidikan jasmani dan olahraga dijalankan dengan kaidah-kaidah yang benar, maka akan memberikan kontribusi yang positif dalam membangun pendidikan (Darmiyati Zuchdi, 2011: 35). Beberapa kontribusi pendidikan jasmani dan olahraga adalah sebagai berikut:

1. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat membangun keberanian siswa dalam mengambil keputusan maupun tanggung jawab.

2. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat memperkuat keimanan siswa sebagai bentuk ketaatannya kepada Tuhan YME.
3. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat memacu sifat kerja keras, gigih dan selalu bersungguh-sungguh dalam melakukan sesuatu. Thomshon (2005:12) berpendapat bahwa untuk menjadi seorang bintang selain bakat, unsur lain yang menentukan adalah kemauan keras.
4. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat membangun kemampuan mengendalikan diri yaitu kemampuan untuk selalu bersyukur, bersabar dan juga ikhlas.
5. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat membangun kerjasama dengan sesama, baik dengan guru, siswa lain maupun masyarakat.
6. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat mengembangkan sikap adil dan bijaksana (Zuchdi, 2011: 39-40).

2.1.2 Pengertian Pembelajaran

Menurut paham konvensional (Darsono, 2000:24), pendidikan dalam arti sempit diartikan sebagai bantuan kepada siswa terutama pada aspek moral atau budi pekerti, sedangkan pengajaran diartikan sebagai bantuan kepada anak didik dibatasi pada aspek intelektual dan keterampilan. Unsur utama dari pembelajaran adalah pengalaman anak sebagai seperangkat event sehingga terjadi proses belajar. Dengan demikian pendidikan, pembelajaran dan pengajaran mempunyai hubungan yang konseptual yang tidak berbeda, jika dicari perbedaannya, pendidikan memiliki cakupan yang cukup luas yaitu mencakup pengajaran maupun pembelajaran, dan pengajaran merupakan bagian dari pembelajaran.

Sesuai dengan pengertian belajar secara umum, yaitu bahwa belajar merupakan suatu kegiatan yang melibatkan terjadi perubahan tingkah laku, maka pengertian pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa, sehingga tingkah laku siswa berubah ke arah yang lebih baik (Darsono, 2000:24).

Aliran behavioristik mengemukakan bahwa pembelajaran adalah usaha guru terbentuk tingkah laku yang diinginkan dengan menyediakan lingkungan atau stimulus. Sedangkan aliran kognitif mendefinisikan pembelajaran adalah cara guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berfikir agar dapat mengenal dan memahami apa yang sedang dipelajari (Darsono, 2000:24). Pembelajaran adalah suatu proses transfer ilmu dua arah, antara guru sebagai pemberi informasi dan siswa sebagai penerima informasi. (Munif Chatib, 2004) *Humanistic* mendeskripsikan pembelajaran adalah memberikan kebebasan kepada si belajar untuk memilih bahan pelajaran dan cara mempelajarinya sesuai dengan minat dan kemampuannya. (Sugandi, 2004:9) Jadi pembelajaran bisa diartikan proses belajar antara dua orang atau lebih yaitu antara guru sebagai pemberi informasi dengan siswa sebagai penerima informasi untuk mengenal dan memahami apa yang sedang dipelajari sesuai dengan minat dan kemampuannya. Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang menuntut siswa untuk berperan aktif, dan tidak didominasi hanya oleh guru. Pembelajaran aktif adalah suatu pembelajaran yang mengajak peserta didik untuk belajar secara aktif, sehingga peserta didiklah yang mendominasi pembelajaran (Hiyam Zaini : 2008: 1). Pembelajaran aktif dibutuhkan peserta didik untuk mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimum.

Pembelajaran yang diwajibkan harus berpedoman pada karakteristik peserta didik, dan fase perkembangan peserta didik dan berbagai factor lain, agar pencapaian tujuan pembelajaran bisa tercapai dengan maksimal.

2.1.2.1 Fase dalam Pembelajaran

Menurut Brunner, dalam proses pembelajaran terdapat 3 fase, yaitu (1) informasi, (2) transformasi, (evaluasi).

1. Informasi, dalam tiap pembelajaran kita memperoleh sejumlah informasi, ada yang menambah pengetahuan yang telah dimiliki, ada yang memperhalus dan memperdalamnya, ada pula informasi yang bertentangan dengan apa yang telah diketahui sebelumnya.
2. Transformasi, informasi yang dianalisis, diubah atau ditransformasi ke dalam bentuk yang lebih abstrak atau konseptual agar dapat digunakan untuk hal-hal yang lebih luas. Dalam hal ini bantuan guru sangat berperan penting dan sangat diperlukan.
3. Evaluasi, nilai yang telah kita diperoleh dan ditransformasi dapat dimanfaatkan untuk memahami gejala-gejala lain (Nasution, 2000;15).

2.1.2.2 Ciri-ciri Pembelajaran

Sesuai dengan ciri-ciri belajar, berdasarkan pendapat Darsono (2000:25) maka ciri-ciri pembelajaran dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Pembelajaran dilakukan secara sadar dan direncanakan secara sistematis
2. Pembelajaran dapat menumbuhkan perhatian dan motivasi siswa dalam belajar.

3. Pembelajaran dapat menyediakan bahan belajar yang menarik perhatian dan menantang siswa.
4. Pembelajaran dapat menggunakan alat bantu belajar yang tepat dan menarik.
5. Pembelajaran dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan bagi siswa.
6. Pembelajaran dapat membuat siswa siap menerima pelajaran, baik secara psikis maupun secara psikologis.
7. Pembelajaran menekankan kreatifitas siswa.

Pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan sengaja. Oleh karena itu pembelajaran pasti mempunyai tujuan. Tujuan pembelajaran adalah membantu agar para siswa memperoleh berbagai pengalaman dan dengan pengalaman tersebut tingkah laku siswa menjadi lebih baik. Tingkah laku yang dimaksud meliputi pengetahuan, keterampilan, nilai dan norma yang berfungsi sebagai pengendali sikap dan perilaku siswa, serta meliputi kemampuan sosial dalam bergaul dengan sesama sbagaimana nilai dan norma yang terdapat di dalamnya.

Setiap perilaku belajar tersebut juga selalu ditandai oleh ciri-ciri perubahan yang spesifik antara lain dikemukakan sebagai berikut:

1. Belajar menyebabkan perubahan pada aspek-aspek kepribadian yang berfungsi terus-menerus, yang berpengaruh pada proses belajar selanjutnya.
2. Belajar hanya terjadi melalui pengalaman yang bersifat individual
3. Belajar merupakan kegiatan yang bertujuan, yaitu arah yang ingin dicapai melalui proses belajar.

4. Belajar menghasilkan perubahan yang menyeluruh, melibatkan keseluruhan tingkah laku integral.
5. Belajar adalah proses interaksi
6. Belajar berlangsung dari yang paling sederhana ke yang paling kompleks (Syaiful Sagala, 2010: 53).

Prinsip pengaturan pembelajaran dibagi menjadi tiga yaitu, 1) prinsip pengaturan kegiatan kognitif, 2) pengaturan kegiatan afektif, dan 3) prinsip pengatur kegiatan psikomotorik.

1. Prinsip pengaturan kegiatan kognitif

Pembelajaran hendaknya memperhatikan bagaimana mengatur kegiatan kognitif dan efisien. Mengatur kegiatan kognitif yang efektif dan efisien adalah dengan menggunakan sistematika proses pembelajaran itu sendiri.

2. Prinsip pengaturan kegiatan afektif

Pembelajaran afektif perlu memperhatikan dan menerapkan tiga pengaturan kegiatan afektif, yaitu *factor conditioning*, *factor behavior modification* dan *human model*. *Factor conditioning* yaitu perilaku guru yang berpengaruh terhadap rasa senang dan rasa tidak senang siswa terhadap guru. *Factor behavior modification* yaitu pemberian penguatan seketika kepada siswa. *Factor human model* yaitu berupa teladan bagi siswa, yang dikagumi dan dihormati.

3. Prinsip pengaturan kegiatan psikomotorik

Pembelajaran motorik mementingkan faktor latihan, penguasaan prosedur gerak dan prosedur koordinasi anggota badan. Untuk itu diprlukannya pembelajaran kognitif (Sugandi, 2004: 11)

2.1.2.3 Strategi Pembelajaran

Komponen strategi pembelajaran terdiri atas empat hal sebagai berikut:

1) Urutan kegiatan pembelajaran, 2) Metode, 3) Media Pembelajaran, dan 4) Waktu.

1. Urutan kegiatan pembelajaran

Urutan kegiatan pembelajaran terdiri dari tiga tahapan yaitu pendahuluan, penyajian dan penutup. Pada pendahuluan guru menginformasikan tujuan, gambaran singkat mengenai materi dan menghubungkan pesan pembelajaran dengan pengalaman siswa dalam belajar. Tahap penyajian terdiri atas kegiatan menguraikan isi pembelajaran, memberikan contoh dan memberikan latihan. Pada tahap penutup sebagai kegiatan ahir guru memberikan kegiatan tes formatif dan juga tindak lanjut.

2. Metode

Komponen metode pembelajaran ini memuat pendekatan, model mengajar dengan ceramah dan diskusi, tanya jawab dan sebagainya. Dalam hal ini menyajikan materi secara bertahap. Setelah materi selesai, guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya dan juga memberikan pertanyaan kepada siswa. Apabila terjadi kesalahan maka dapat dijadikan sebagai bahan diskusi lebih lanjut.

3. Media Pembelajaran

Media ini mencakup media visual, auditif, benda tiruan/nyata dan alat pembelajaran. Dalam hal ini guru harus pandai memberikan contoh benda yang berhubungan dengan materi pembelajaran. Contohnya dalam penjasorkes guru menggunakan bola tenis dalam menata teknik dasar tolak peluru, bukan peluru yang sesungguhnya. Dalam permainan bolavoli

menggunakan bola plastik yang dilapisi spon bukan bolavoli yang keras yang biasa dipakai dalam permainan bolavoli sesungguhnya.

4. Waktu

Waktu yang digunakan dalam pembelajaran penjasor harus mengikuti prosedur kurikulum (Sugandi, 2004: 83-84).

Agar peserta didik dapat berhasil dalam belajar diperlukan persyaratan antara lain sebagai berikut: (1) kemampuan berpikir yang tinggi dari siswa, hal ini ditandai dengan berpikir dengan kritis, logis, dan sistematis serta objektif (*scholastic aptitude tes*), (2) menimbulkan minat yang tinggi terhadap mata pelajaran (*interest inventory*), (3) bakat dan minat yang khusus dari para siswa dapat dikembangkan sesuai potesinya, (4) menguasai bahan-bahan dasar yang diperlukan (*achievement tes*), (5) menguasai salah satu bahasa asing, terutama Bahasa Inggris (*Englis comprehension test*), (6) stabilitas psikis, (7) kesehatan jasmani, (8) lingkungan yang tenang, (9) kehidupan sosial ekonomi yang memadai dan, (10) menguasai teknik belajar di sekolah dan di luar sekolah (Syaiful Sagala, 2010: 57).

2.1.2.4 Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar (Anni, 2005: 5). Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan yang mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotor (Munadi, 2010: 2). Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk pengetahuan, keterampilan, dan kecakapan individu yang belajar.

Bloom (1956) sebagaimana dikutip dalam Munadi (2010) mengklasifikasi hasil belajar dalam 3 domain, yaitu:

1. Domain kognitif, yaitu domain yang mencakup pengetahuan dan pengembangan skill intelektual, termasuk mengidentifikasi fakta-fakta yang spesifik, pola prosedur, dan konsep yang mengembangkan kemampuan intelektual.
2. Domain afektif, yaitu domain yang mencakup sikap emosional, perasaan, nilai, apresiasi, antusiasme, motivasi dan perilaku.
3. Domain psikomotor, yaitu domain yang mencakup gerakan fisik, koordinasi dan penggunaan skill motorik.

Hasil belajar dalam penelitian ini adalah perubahan yang mencakup aspek psikomotor yang dapat dilihat dari kemampuan siswa melakukan keterampilan servis bawah dalam pembelajaran permainan bolavoli mini.

2.1.3 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Program pembelajaran yang baik adalah program pembelajaran yang sesuai dengan kondisi, pelakunya (siswa). Pemberian pembelajaran yang baik harus memperhatikan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. Pengajar, khususnya di USD perlu mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa SD.

Setiap fase kehidupan manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan karakteristik tertentu, termasuk di dalamnya yang berhubungan dengan perkembangan fisiknya. Pada umumnya siswa-siswa di SD usianya adalah antara 6 sampai 12 tahun. Dalam tahapan perkembangan usia 6 sampai 12

tersebut dapat diklasifikasikan pada taraf perkembangan pada fase anak-anak yaitu anak besar.

Perkembangan kemampuan gerak pada fase anak besar cukup pesat. Perkembangan tersebut seiring dengan meningkatnya minat anak terhadap aktivitas fisik. Minat anak terhadap aktivitas fisik dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan sosialnya. Mengenai sifat-sifat psikologis dan sosial yang menonjol pada masa anak besar adalah sebagai berikut:

1. Imajinatif serta menyenangi suara dan gerak ritmik.
 2. Menyenangi pengulangan aktivitas.
 3. Menyayangi aktivitas kompetitif.
 4. Rasa ingin tahunya besar.
 5. Selalu memikirkan sesuatu yang dibutuhkan atau diinginkan.
 6. Lebih menyenangi aktivitas kelompok daripada aktivitas individual.
 7. Meningkat minatnya untuk terlibat dalam permainan yang diorganisasi, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan permainan yang rumit.
 8. Cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temannya, dan mudah merasa rendah diri apabila merasa ada kekurangan pada dirinya atau mengalami kegagalan.
 9. Mudah gembira karena pujian, dan mudah patah hati atau tidak senang karena kritik.
 10. Senang menirukan idolanya.
 11. Selalu menginginkan persetujuan orang dewasa tentang apa yang diperbuat
- (Sugiyanto, 1998).

Kemampuan koordinasi anak berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan kematangan anak. Pada masa anak besar, berbagai gerak

dasar dan variasinya yang telah bisa dilakukan sebelumnya akan mengalami peningkatan kualitas atau mengalami penyempurnaan. Peningkatan kualitas penguasaan sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukannya. Anak besar memerlukan aktivitas gerak yang beragam yang bisa meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, kreativitas, serta sifat sosialnya. Siswa harus diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk melakukan gerak agar kemampuan fisik, keterampilan, kreativitas, serta sifat sosialnya berkembang secara optimal. Peranan penjas di sekolah cukup besar dalam rangka memenuhi hasrat dan kebutuhan gerak bagi siswa.

2.1.4 Pembelajaran Bolavoli untuk Sekolah Dasar

2.1.4.1 Pengertian Permainan Bolavoli

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak penggemarnya dan dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang pesat. *Volleyball is a game sport where the study is in human and experimental sciences according to an ecological educational way, it includes some aspects of human science and experimental science to analyze descriptively the movement* (Raiola, 2012a). *So on, didactics of volleyball into the educate program for coaches/trainers/technicians have to each exactly by proper methods, distinctly for skills* (Raiola, 2012b). Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri enam orang pemain. Permainan bola voli dilakukan dengan cara bola dipantulkan sebanyak-banyaknya tiga kali. Seperti dijelaskan dalam peraturan permainan bola voli edisi (2001-2004: 7) bahwa, "Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola di atas 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 (diluar perkenaan blok)". Tujuan dari permainan bolavoli seperti dinyatakan oleh Vaibhav Rai (2013, p.236) *the game of volleyball offers opportunities for the development of strenght, endurances, speed, agility, and neuro-muscular skills and immediate action along with many precise educational outcomes*. Permainan bolavoli memberikan kesempatan untuk dapat mengembangkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keterampilan dan berbagai macam manfaat untuk mendapatkan pendidikan yang baik.

Volleyball is an interactive game and can be divided into the two main phase of attack and defense, each having three or four sequential skill events that are expected to occur sequentially in a hierachichal order (Bergeles, 2010, p.28). pernyataan tersebut menunjukkan bahwa bolavoli merupakan sebuah permainan yang interaktif dan dapat dibagi menjadi dua fase yaitu fase serangan dan fase bertahan dimana masing-masing memiliki tiga atau empat keterampilan yang saling melengkapi. Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam permainan lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring, dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Permainan bola voli harus dilakukan dengan dipantulkan. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Dari masing-masing tim dapat memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan setelah itu bola harus diseberangkan melewati net ke daerah permainan lawan. Untuk memantulkan bola dapat menggunakan seluruh tubuh.

Menurut Katic, et. al (2005, p.103) *Modern volleyball is characterized by a very high outreach of male and female volleyball players above the net and high ball velocity on jump service and spiking, a very high speed of reaction and agility are required to be able to control such balls on derve reception, in especially in field defence.* Bahwa bolavoli modern ditandai dengan jangkauan yang sangat tinggi dari pemain bolavoli pria dan wanita di atas kecepatan bola bersih dan tinggi pada layanan melompat dan *spiking*, kecepatan yang sangat tinggi dan reaksi kelincahan yang dibutuhkan untuk dapat mengontrol bola seperti pada penerimaan *derve*, terutama pada ketahanan lapangan. Sejalan dengan tuntutan bolavoli modern yang semakin berkembang, maka alangkah lebih baiknya jika permainan bolavoli diperkenalkan mulai dari sekolah dasar.

2.1.4.1.1 Peralatan dan Lapangan Bolavoli

Dalam bermain bola voli, ada beberapa peralatan yang harus dipersiapkan sebelumnya, yaitu sebagai berikut:

1. Bola yang dipakai, biasanya terbuat dari kulit lunak dengan garis lingkaran antara 25-27 inchi, dengan berat 8-9 ons.
2. Kostum, pada umumnya para pemain mengenakan pakaian olahraga yang longgar agar tidak mengganggu gerakan. Di dalam pertandingan, mereka mengenakan pakaian seragam masing-masing menurut pendiriannya. Tetapi sebagian besar terbuat dari bahan kaos dan celana pendek dengan sepatu karet untuk menjaga keseimbangan badan agar tidak mudah terguling.
3. Perlengkapan selain kostum atau pakaian team yang harus dipakai, setiap pemain mempunyai tingkat kebugaran badan yang berbeda. Dalam hal ini

perlu menggunakan perlengkapan, guna mendukung penampilan dan menghindari cedera dalam bermain voli. Adapun perlengkapan yang dapat digunakan oleh pemain voli adalah: (1) deker jari, (2) deker tangan, (3) deker kaki, (4) korset.

2.1.4.1.2 Macam-macam Teknik Dasar Permainan Bolavoli

Syarat utama agar dapat bermain bola voli adalah menguasai teknik dasar bermain bola voli. Teknik dasar bola voli pada dasarnya merupakan suatu upaya seorang pemain untuk memainkan bola berdasarkan peraturan dalam permainan bola voli. Teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Teknik dalam permainan bola voli merupakan aktivitas jasmani yang menyangkut cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Adapun macam-macam teknik dasar bola voli menurut A. Sarumpaet dkk. (1992: 87) yaitu: "(1) *passing* atas, (2) *passing* bawah, (3) *set-up* (4) bermacam-macam *service*, (5) bermacam-macam *smash* (*spike*), (5) bermacam-macam *block* (bendungan)".

Sedangkan teknik dasar bermain bola voli menurut Suharno HP. (1991: 23) dibedakan menjadi dua yaitu: Teknik tanpa bola terdiri atas: (1) Sikap siap normal, (2) Pengambilan posisi yang tepat dan benar, (3) Langkah kaki gerak ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan, (4) Langkah kaki untuk awalan *smash* dan *block*, (5) Guling ke samping, ke belakang, (6) Gerak meluncur, (7) Gerak tipuan. Teknik dengan bola terdiri atas: (1) Servis untuk penyajian bola pertama, (2) Pass bawah untuk *passing* dan umpan bertahan, (3)

Pass atas berguna untuk umpan dan *passing*, (4) Umpan untuk menyajikan bola ke *smasher*, (5) *Smash* untuk menyerang/mematikan lawan, (6) *Block*, pertahanan di net. Teknik dasar bermain Bola voli pada prinsipnya terdiri dua macam yaitu, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola berupa gerakangerakan khusus yang mendukung teknik dengan bola, sedangkan teknik dengan bola adalah cara memainkan bola dengan anggota badan secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik tanpa bola dan teknik dengan bola merupakan dua komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam bermain Bola voli. Keterkaitan antara teknik tanpa bola dan teknik dengan bola didasarkan kebutuhan dalam permainan.

2.1.4.1.3 Permainan Bolavoli Mini

Permainan Bola voli mini merupakan suatu bentuk permainan Bola voli yang dimainkan di lapangan yang kecil, ukuran lapangan, tinggi net dan jumlah pemain tidak seperti pada permainan bola voli standar. Permainan Bola voli mini adalah permainan Bola voli yang dimainkan di atas lapangan kecil dengan empat pemain tiap-tiap tim dan mempergunakan peraturan sederhana. Adapun ukuran panjang lapangan 12 m, lebar 6 m, tinggi net untuk putra 2,10 m, untuk putri 2 m. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, permainan Bola voli Mini merupakan permainan Bola voli dengan ukuran lapangan permainan yang lebih kecil dibandingkan dengan lapangan permainan standart. Selain itu, ketinggian net dan ukuran berat bola juga berbeda. Untuk bermain Bola voli Mini dengan baik, maka harus menguasai macam-macam teknik dasar Bola voli.

Bola voli adalah permainan yang sederhana tapi susah dipelajari. Oleh karenanya kita perlu menyesuaikan cara mengajar bagi para pemula. Bola voli

mini menyajikan sejenis Bola voli yang diselaraskan dengan kebutuhan dan kapasitas anak-anak usia 9 sampai 12 tahun, sejalan dengan prinsip mengajar yang baik.

Bila anak-anak mempelajari teknik Bola voli, mereka membutuhkan praktek yang sering. Dalam permainan 6 orang jumlah sentuhan bola selama bermain bagi setiap anak tidak akan mencukupi demi pengembangan yang pesat. Tingkat keterampilan dan kemampuan fisik pada tahap awal belajar bola voli tidaklah cukup memadai untuk bisa melangsungkan satu pertandingan. Bola rally akan cepat mati dan para pemainnya pun jadi bosan. Bola voli mini adalah cara terbaik untuk mempelajari keterampilan dasar. Dengan cara ini tiap pemain lebih banyak menyentuh bola dan ukuran tempat bermain lebih kecil. Dengan bermain bola voli mini anak-anak akan memperoleh kemampuan pokok bagi olahraga seperti: ketangkasan, keterampilan, kemampuan melompat, tanggapan yang cepat serta mereka bisa mempelajari itu semua sewaktu mereka memainkannya.

2.1.4.1.4 Servis Tangan Bawah Bolavoli (*Underhand service*)

Teknik dasar servis dalam permainan Bola voli terus berkembang. Pada awalnya servis merupakan penyajian bola pertama sebagai tanda dimulainya permainan. Seiring dengan perkembangan permainan Bola voli dan penerapan taktik dan strategi permainan Bola voli, pukulan servis memiliki fungsi ganda yaitu sebagai tanda dimulainya permainan dan sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. servis dalam permainan Bola voli merupakan tanda dimulainya permainan dan berfungsi sebagai serangan pertama untuk mendapatkan point bagi regu yang mendapat kesempatan servis. Dengan sistem penilaian *rellypoint*, maka servis mempunyai pengaruh besar terhadap jalannya

seluruh permainan. Tetapi kegagalan servis juga menguntungkan pihak lawan, yaitu bola berpindah dan lawan mendapatkan angka. Oleh karena itu, dalam melakukan servis hendaknya lebih berhati-hati agar bola dapat masuk ke daerah permainan lawan dan lawan sulit untuk menerimanya. Kunci keberhasilan pukulan servis yaitu bola dapat menyeberang melewati net, laju bola sulit diantisipasi lawan dan diarahkan pada titik kelemahan lawan. Kemampuan seorang pemain melakukan pukulan servis yang sulit atau mengarahkan pada titik kelemahan lawan, maka akan menyulitkan lawan untuk menerimanya atau bahkan lawan langsung mati.

1. Teknik Dasar Servis Tangan Bawah

Servis tangan bawah adalah suatu usaha memasukkan bola ke daerah lawan oleh pemain yang berada di daerah servis untuk memukul bola dengan satu tangan di bawah pinggang atau kira-kira setinggi pinggang. Servis ini sering digunakan oleh pemain pemula dan pemain wanita.

Pada dasarnya pelaksanaan servis bawah sama dengan pelaksanaan servis atas. Perbedaannya adalah hanya pada saat perkenaan bola dengan tangan. Dimana servis bawah perkenaannya di bawah bahu, sedangkan servis atas perkenaannya di atas kepala. Menurut Beutelstahl (2003:9) bahwa "setiap jenis servis itu dibagi dalam tiga tahap: (1) Tahap pertama: melempar bola ke atas *throw-up*. (2) Tahap kedua: memukul bola *hitting the ball*. (3) Tahap ketiga gerakan akhir *follow-through*". Adapun menurut Yunus (1992:111) teknik dasar servis terdiri dari tiga tahap yaitu "(a) sikap permulaan, (b) gerak pelaksanaan dan (c) gerak lanjutan (*follow through*)".

Setiap pemain harus melakukan tiga tahapan servis tersebut dengan baik. Untuk mendapatkan hasil servis yang baik, pemain harus dapat

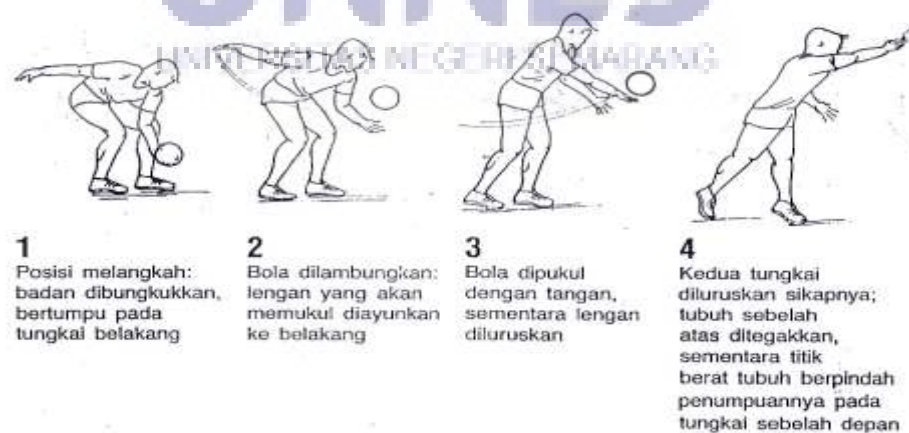
melakukan gerakan servis atas dengan koordinasi gerak yang baik. Beutelstahl (2003:10), menguraikan tahap-tahap pelaksanaan servis bawah sebagai berikut :

Tahap pertama : *Fase throw-up* (melempar bola). Berat badan ditempatkan pada kaki sebelah belakang. Lengan digerakkan ke belakang dan ke atas (lengan pemain).

Tahap kedua : *Fase hitting the ball*. Lengan bermain (lengan yang digunakan untuk memukul bola. Dengan istilah asing disebut *striking arm*. Lengan kanan untuk pemain kanan dan lengan kiri untuk pemain kidal) diayunkan ke bawah, dari belakang ke depan dan memukul bola yang telah dilemparkan rendah-rendah. Sementara itu berat badan dipindahkan ke kaki sebelah depan. Bola dipukul telapak tangan terbuka, pergelangan tangan sekaku mungkin.

Tahap ketiga : *Fase follow through*. Lengan bermain terus mengikuti arah bola. Pemain cepat-cepat pindah ke posisi yang baru di lapangan.

Viera & Fergusson (1996:30) mengemukakan mengenai pelaksanaan servis bawah adalah sebagai berikut :



Gambar 2.2 Pelaksanaan Servis Lengan Bawah
(Viera & Fergusson, 2004:30)

Tahap-tahap pelaksanaan servis bawah dapat dapat diuraikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2.1 Pelaksanaan Servis Lengan Bawah (Viera & Fergusson, 2004:30)

a. Persiapan	b. Eksekusi	c. Gerakan Lanjutan
1. Kaki dalam posisi melangkah dengan santai	1. Ayunkan lengan ke belakang	1. Ayunkan lengan ke arah bagian atas net.
2. Berat badan terbagi dengan seimbang	2. Pindahkan berat badan ke kaki belakang	2. Pindahkan berat badan ke kaki depan
3. Bahu sejajar dengan net	3. Ayunkan lengan ke depan	3. Bergerak ke lapangan pertandingan
4. Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah	4. Pindahkan berat badan ke kaki depan	
5. Pegang bola di depan tubuh	5. Pukul bola dengan pergelangan tangan terbuka	
6. Gunakan telapak tangan terbuka	6. Pukul bola pada posisi setinggi pinggang	
7. Mata ke arah bola	7. Jatuhkan tangan anda yang memegang bola	
	8. Pukul bola pada bagian tengah belakang	
	9. Konsentrasi pada bola	

Gerakan servis harus ritmis, mulai dari persiapan, pukulan dan gerakan lanjutan yang dilakukan harus dilakukan dengan tidak terpotong-potong dan kaku. Pemain harus memiliki koordinasi gerak yang tepat antara mengayun dan melambungkan bola, serta memukul dan gerakan maju ke depan. Kesalahan dalam mencermati lambungan bola dan ayunan tangan kemudian memukul bola akan berakibat kegagalan dalam melakukan gerakan servis tangan bawah. Agar servis yang dilakukan dapat mencapai hasil secara optimal, gerakan servis

harus dilakukan dengan benar. Agar tidak terjadi kesalahan dalam melakukan servis maka hal-hal kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi dalam melakukan servis harus diperhatikan. Menurut Beutelstahl (2003:11), kesalahan umum yang sering terjadi pada servis adalah :

1. Pergerakan yang tidak ritmis. Ini terjadi kalau si pemain ragu-ragu.
2. *Stance* yang salah. Dengan istilah *stance* dimaksudkan: sikap pemain pada waktu hendak memukul bola, baik sikap tubuh, kaki ataupun lengan.
3. Lengan kurang terayun, sehingga daya kekuatannyapun berkurang.
4. Lemparan bola kurang baik, sehingga bola kurang terkontrol.
5. Kurang memperhatikan bola.

Pemain harus melakukan pukulan servis dengan baik, dan sedapat mungkin berusaha agar tidak melakukan kesalahan-kesalahan. Apabila kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi tersebut dapat dihindari maka servis yang dilakukan tersebut akan dapat mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan. Pemain dan pelatih harus selalu mengadakan evaluasi mengenai teknik yang digunakan, agar kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi dapat di atasi.

Servis yang baik akan dapat mempengaruhi jalannya pertandingan. Di samping itu servis yang baik dalam arti keras dan akurat, akan dapat mematikan serangan lawan. Hal ini sesuai dengan pendapat Beutelstahl (2003:65) bahwa servis dapat bertujuan untuk: "(1) Langsung meraih angka kemenangan, dan (2) Menghalang-halangi formasi penyerangan pihak lawan".

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kemampuan servis yang baik dapat memberikan manfaat yang besar bagi suatu regu. Manfaat servis dalam permainan bolavoli, di samping sebagai tanda dimulainya

suatu pertandingan, servis sangat bermanfaat sebagai serangan untuk meraih angka.

Pemain bolavoli harus memiliki kemampuan servis yang baik. Sedapat mungkin dalam melakukan servis memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi. Dalam hal ini Viera & Fergusson (2004:27) mengemukakan bahwa "dalam suatu pertandingan, sangat penting bagi anda untuk melakukan servis dengan konsisten, yaitu paling tidak 90% dari servis anda dapat melewati net ke daerah lawan". Keberhasilan servis dapat memberikan keuntungan bagi regu, sebaliknya kegagalan servis sangat merugikan regunya. Apalagi sesuai dengan peraturan sekarang ini, yaitu nilai bolavoli berlangsung secara *rally*, sehingga kegagalan servis dapat langsung memberikan nilai kepada regu lawan.

1. Strategi Pelaksanaan Servis

Keberhasilan servis dapat membantu memenangkan pertandingan bolavoli. Kecermatan servis ikut menentukan terhadap jalannya pertandingan. Pada saat melakukan servis harus benar-benar siap dan cermat, sehingga konsentrasi pada saat melakukan servis harus diperhatikan. Menurut Beutelstahl (2003:66) bahwa pendekatan taktik secara individual dalam servis terdiri dari elemen-elemen sebagai berikut :

- 1) Pemain berjalan dengan tenang menuju area tempat melancarkan servis.
- 2) Ia berkonsentrasi dahulu sebelum mulai melancarkan servis.
- 3) Ia memperhatikan dahulu pihak lawannya: pemain yang manakah yang akan diberi bola servis itu, bagaimana posisi para lawan.

Servis yang baik dapat merupakan titik serangan pertama pada permainan bolavoli. Untuk dapat menjadikan servis sebagai taktik serangan secara individual konsentrasi pemain sebelum melakukan servis adalah

sangat penting. Di samping itu kontrol terhadap arah bola juga sangat penting. Mengingat besarnya manfaat servis, teknik servis perlu dilatihkan dengan sungguh-sungguh.

Servis yang baik dapat menjadi senjata untuk melakukan serangan yang menyulitkan bagi lawan. Untuk menjadikan servis sebagai serangan tidaklah mudah, tetapi seorang pemain dituntut benar-benar menguasai teknik servis tersebut dengan baik. Di samping itu dalam melakukan servis pemain tersebut harus cermat dan akurat. Untuk dapat mencapai manfaat servis secara optimal dalam melakukan penempatan bola servis harus akurat. Pemain yang melakukan servis perlu mengupayakan agar hasil servis yang dilakukan menjadi sulit diterima lawan. Agar servis yang dihasilkan sulit diterima lawan, maka menurut Suharno (1993:54) server harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Arahkan servis ke penerima yang lemah penguasaan teknik *passing*.
- 2) Servislah ke tempat yang kosong.
- 3) Pergunakanlah teknik servis *float*, kemudian ganti-ganti teknik servis cekis yang keras.
- 4) Arahkan servis ke pemain yang sedang bergerak.
- 5) Arahkan ke sasaran sudut datang bola yang sukar, agar penerima sulit untuk memberikan bola ke pengumpan.
- 6) Perhitungkan arah angin, sinar matahari dan timing pukulan setelah ada tanda peluit dari wasit.

Hasil servis lebih optimal jika pemain dapat melakukan servis dengan cepat, cermat, tepat dan akurat. Berkaitan dengan hal tersebut, Beutelstahl (2003:66) mengemukakan bahwa :

Sedapat mungkin seorang server harus melancarkan servisnya kepada pemain pihak lawan yang paling lemah. Kecuali itu ia harus cermat mencari tempat-tempat di pihak lawan yang kurang terjaga dengan baik :

- 1) di daerah net
- 2) di daerah sisi
- 3) di belakang

Apabila pemain mengarahkan servisnya ke tempat yang tidak dijaga atau pemain yang paling lemah, maka itu merupakan hal yang menyulitkan bagi regu lawan. Mengingat pentingnya peranan teknik servis tersebut, maka tiap pemain harus memiliki kemampuan servis yang sulit diterima lawan dan mematikan. Tiap pemain tersebut harus memiliki penguasaan teknik servis dengan baik. Pengajar harus memberikan pembelajaran dan latihan servis pada para siswa secara intensif dengan program yang benar.

2.1.5 Modifikasi Pembelajaran Penjas Orkes

2.1.5.1 Pengertian Modifikasi Pembelajaran

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *developmentally appropriate practice* (DAP). Untuk itu DAP yang di dalamnya memperhatikan ukuran tubuh siswa harus selalu menjadi prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Inti dari modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensi yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. (Suherman, 2000:1)

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang rendah ke tingkat yang lebih tinggi, yang tadinya kurang terampil menjadi terampil (Yoyo Bahagia, dkk, 2000:1). Jadi dapat disimpulkan modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan suatu bentuk dan mengarahkan pihak yang terdapat didalamnya untuk menjadikan dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat rendah ke yang lebih tinggi, dan yang tadinya kurang terampil menjadi terampil.

2.1.5.2 Klasifikasi modifikasi

Modifikasi ini dapat diklasifikasikan dalam berbagai hal seperti : 1) Peralatan, 2) Penataan ruang gerak, 3) jumlah siswa yang terlibat, 4) formasi pembelajaran.

1. Peralatan
2. Guru dapat mengurangi atau **menambah** tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara modifikasi peralatan yang di gunakan. Peralatan yang digunakan hendaknya yang memenuhi unsure keamanan, mudah dan murah. Unsure keamanan merupakan unsure pokok dalam pembelajaran pendidikan jasmani artinya keamanan dan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah prioritas utama sebelum unsure yang lain (Agus Suryobroto, 2004: 16).
3. Misalnya pada anak SD bermain bola voli tidak harus menggunakan bola yang sebenarnya tetapi bisa menggunakan bola plastik atau bola spon yang lebih ringan dan menggunakan net yang lebih rendah.

4. Penataan ruang gerak dalam belajar
5. Dalam hal ini guru harus menata ruang sebaik mungkin agar siswa dalam bergerak tidak saling bertubrukan dengan siswa lain. Contoh dalam penelitian ini guru menata sisi kiri, sisi kanan gawang dan daerah setengah lapangan untuk pemanasan agar siswa dapat bergerak leluasa selama melakukan pemanasan.
6. Jumlah siswa yang terlibat.
7. Sangat jelas disini agar siswa dapat leluasa bergerak siswa dibagi menjadi beberapa kelompok siswa. Dalam penelitian ini ada 40 siswa yang terlibat. Dan seterusnya dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok putra dan 1 kelompok putri.
8. Formasi pembelajaran
9. Dalam hal ini guru membuat variasi formasi pembelajaran sehingga tidak monoton. Misalnya yang semula saling berhadapan tegak lurus di ubah menjadi saling silang. Contoh kemudian pada saat memakai bola berhadapan tegak lurus. (Suherman, 2004:7-8) Kriteria modifikasi permainan adalah sebagai berikut : (1) Mendorong partisipasi maksimal, (2) Memperhatikan keselamatan, (3) Mengajar efektifitas dan efisien gerak, (4) Memenuhi tuntutan perbedaan kemampuan anak, (5) Sesuai dengan pertumbuhan perkembangan anak, (6) Memperkuat ketrampilan yang sudah dipelajari sebelumnya, (7) Mengajar menjadi anak yang cerdas, (8) Meningkatkan perkembangan emosional dan sosial (Suherman, 2000). Sedangkan Aussie (1996) mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan : (1) Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional orang dewasa, (2) Berolahraga dengan peralatan dan peraturan

yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak, (3) Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibandingkan dengan peralatan yang standar untuk orang dewasa, (4) Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Beberapa komponen yang dapat dimodifikasi sebagai pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani diantaranya adalah : 1) Ukuran berat atau peralatan yang digunakan, 2) Lapangan permainan, 3) Waktu bermain, 4) Peraturan permainan dan 5) Jumlah Pemain (Aussie : 1996) Jadi modifikasi adalah suatu cara atau usaha yang dilakukan guru berupa rancangan model pembelajaran yang baru dan lebih variatif untuk menarik minat siswa agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran dan dapat menciptakan perubahan, sekaligus meningkatkan mutu pendidikan.

2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

1. Maryamah (2012) dalam *Upaya Peningkatan Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bolavoli Mini dengan Menggunakan Model Pembelajaran secara Bertahap pada Siswa Kelas 5 SDN Ngadiwarno Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2011/2012*. Penelitian menggunakan model pembelajaran secara bertahap dapat meningkatkan keterampilan servis bawah bolavoli siswa kelas 5 SDN Ngediwarno Tahun Pelajaran 2011/2012.
2. Yhamroni Fahdiyan (2013) dalam *Meningkatkan Hasil Belajar Bolavoli Melalui Modifikasi Bolavoli Mini pada Siswa Kelas 6 SD Islam Kradenan, Kecamatan Kradenan Kabupaten Grobogan Tahun 2012/2013*. Penelitian

ini dilaksanakan di SD Islam Krdenan Kabupaten Grobogan, sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI berjumlah 31 siswa. Penelitian menyimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan modifikasi bola voli mini dapat meningkatkan hasil belajar bola voli siswa.

3. Siti Dahliya (2013 *Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli Mini Menggunakan Permainan Bola Gantung pada Siswa Kelas 4 SDN Srengseng 03 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal Tahun 2013*). Penelitian menyimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan modifikasi bola voli mini dapat meningkatkan hasil belajar bola voli siswa.

2.3 Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut:

Guru menjadi unsur utama penentu keberhasilan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Guru harus memiliki kompetensi yang memadai dan memiliki daya kreatif dalam menciptakan kondisi belajar dengan strategi dan pendekatan pembelajaran yang inovatif. Guru yang kreatif dan inovatif akan mampu memberikan pengalaman belajar kepada siswa secara optimal, sehingga kemampuan fisik, keterampilan, mental dan sosial siswa berkembang dengan baik. Guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dalam menciptakan kondisi belajar dengan strategi dan pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada modifikasi. Pendidikan jasmani pada anak-anak seharusnya diarahkan pada pembelajaran yang berbasis modifikasi. Karena prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran adalah memperhatikan ukuran tubuh siswa. Inti dari modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran

dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensi yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya (Suherman, 2000:1).

Pembelajaran berbasis modifikasi merupakan metode pembelajaran yang menganalisa sekaligus mengembangkan suatu bentuk dan mengarahkan pihak yang terdapat didalamnya untuk menjadikan dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat rendah ke yang lebih tinggi, dan yang tadinya kurang terampil menjadi terampil sehingga dapat membantu seorang guru dalam menyampaikan pesan bisa lebih jelas dan dipahami oleh siswa. Modifikasi ini mempunyai beberapa kelebihan untuk siswa di dalam pembelajaran. Dengan modifikasi tersebut diharapkan bisa memperjelas materi yang disampaikan membangkitkan motivasi, dan tentunya dalam meningkatkan prestasi belajar. Prestasi pada anak-anak pada hakikatnya adalah semu. Prestasi yang sesungguhnya adalah pada saat mereka dewasa.

Dengan pembelajaran berbasis modifikasi diharapkan anak memiliki fondasi yang kuat bagi perkembangan berikutnya. Dasar yang kuat tersebut diharapkan dikemudian hari mendukung pencapaian prestasi secara maksimal.

2.4 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan uraian landasan teori dan kerangka pemikiran tersebut dapat diajukan hipotesis sebagai berikut : *Kemampuan servis bawah pada permainan bolavoli mini dapat ditingkatkan melalui penerapan modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net siswa kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Magelang*

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan servis bawah siswa kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Magelang, dapat meningkat melalui pembelajaran permainan bola voli mini yang dimodifikasi jarak dan tinggi netnya. Peningkatan terjadi dalam tiap siklus baik siklus I dan siklus II, peningkatan tersebut dapat terlihat dari perolehan tes hasil belajar siswa sebagai berikut:

1. Tes hasil belajar siswa sebelum dilakukan tindakan adalah dari keseluruhan 29 siswa sebanyak 11 siswa yang mampu mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75, dan 18 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal. Prosentase keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan servis hanya mencapai 38% sedangkan siswa yang gagal adalah 62% dan rata-rata nilai kelas adalah 71 nilai tersebut belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75.
2. Tes hasil belajar siswa pada siklus I, dari keseluruhan 29 sebanyak 16 siswa yang mampu mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75, dan 16 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal. Prosentase keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan servis mencapai 55% sedang 45% masih gagal dan rata-rata nilai kelas adalah 78, nilai tersebut mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75.
3. Tes hasil belajar siswa pada siklus II, dari keseluruhan 29 siswa sebanyak 27 siswa yang mampu mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal, dan 2 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal

(KKM) 75. Prosentase keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan servis mencapai 93% sedang yang gagal adalah 7 % dan rata-rata nilai kelas telah mencapai 86, nilai tersebut telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75.

Berdasarkan pada hasil penilaian tersebut bahwa pada siklus II rata-rata nilai kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Magelang adalah 86 dan prosentase keberhasilan 93% dan nilai tersebut telah mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan servis bawah dalam pembelajaran permainan bola voli dapat meningkat melalui modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net.

5.2 Saran

Setelah disimpulkan dari hasil penelitian ini, maka perlu kiranya dibuat saran-saran untuk menjadi perhatian dalam menetapkan kebijaksanaan yang berhubungan dengan mutu pembelajaran, khususnya bidang studi pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kepada Guru Penjasorkes, bahwa proses pembelajaran permainan bola voli mini dengan modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net dapat digunakan sebagai alternatif dalam memilih dan menetapkan strategi atau metode pembelajaran permainan bola voli kelas 5. Hal ini akan memberikan keuntungan diantaranya: peralatan yang digunakan tidak membahayakan bagi siswa, merangsang siswa untuk aktif dan semangat dalam bergerak, dan membuat siswa termotivasi dalam mengikuti pembelajaran di lapangan.
2. Kepada lembaga khususnya sekolah dan Dinas Pendidikan, bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan modifikasi jarak

pelaksanaan servis dan tinggi net pada pembelajaran permainan bola voli mini untuk meningkatkan kemampuan servis bawah siswa dapat dijadikan sebagai salah satu model pembelajaran Penjasorkes berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Mengingat banyak keuntungan dan manfaat yang diperoleh baik bagi guru maupun siswa dalam proses pembelajarannya.

3. Agar proses pembelajaran dapat berjalan efektif dan efisien, peneliti mengharapkan kepada guru penjasorkes dapat mencoba pembelajaran permainan bola voli mini yang dimodifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi netnya untuk meningkatkan keterampilan servis bawah siswa. Rangsangan siswa dengan variasi-variasi pembelajaran servis bawah dengan berbagai kombinasi gerak, agar siswa lebih merasa senang dan antusias sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suhaerman.2000. *Dasar – dasar Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- Agus S. Suryobroto. 2004. *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anni. 2006. *Psikologi Belajar*. Semarang : UPT Unnes Press.
- Beutelsthal Dieter. 2011. *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung : Pionir jaya
- Darsono, Max.2001. *Belajar dan Pembelajaran*.Semarang: CV IKIP Semarang press.
- Furqon Hidayatullah. 2009. *Guru Sejati: Membangun Insan Berkarakter Kuat dan Cerdas*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Gobbard, C., Leblanc, R.. 1987. *Physical Education For Children*. New Jersey: Prentice Hal. Inc.
- Hisyam Zaini, Bermawy Munthe dan Sekar Ayu. 2008. *Strategi Pembelajaran Aktif*. Bandung; Rineka Cipta.
- Kemendiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan SD/MI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Maryamah. 2012. *Upaya Peningkatan Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bolavoli Mini Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Secara Bertahap Pada Siswa Kelas 5 SDN Ngadiwarno Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Mikkey Anggara Suganda. 2013. *Pengembangan Model Pembelajaran Bolavoli Pada Siswa Seklah Dasar Kelas Atas*. Jurnal Keolahragaan volume 1- no. 2. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Munadi, Sudji. 2010. *Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Pardjono, dkk. 2007. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.

- Raiola, G. (2012a). *Bodily Communication In Volleyball Between Human and Experimental Sciences*. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 3(1), pp. 587-597.
- Raiola, G. (2012b). *Didactic Of Volleyball Into The Educate Program For Coaches/Trainers/Technicians Of Italian Federation Of Volleyball (FIPAV)*. *Physical Education and Sport*, 12 (1) pp. 25-29.
- Siti Dahliya. 2013. *Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli Mini Menggunakan Permainan Bola Gantung Pada Siswa Kelas 4 SDN Srengseng 03 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugianto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharno HP. 1991. *Metodologi Pelatihan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta:PT Rineka Cipta.
- Suherman, dan Bahagia. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Depdiknas.
- Syaiful Sagala.2010. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Viera Barbara. 2004. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Yhamroni Fahdiyan.(2013.) *Meningkatkan Hasil Belajar Bolavoli Melalui Modifikasi Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas 6 SD Islam Kradenan, Kecamatan Kradenan Kabupaten Grobogan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.