



**PENINGKATAN PEMBELAJARAN *PASSING* ATAS MELALUI
PERMAINAN LEPAS PADA SISWA KELAS V SDN TINJUMOYO
KECAMATAN WINDUSARI
KABUPATEN MAGELANG
TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata I
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
MAIN SAPUTRA
6102914054
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

ABSTRAK

Main Saputra 2016. **Peningkatan Pembelajaran *passing* Atas Bolavoli Melalui Permainan Lempar *Passing* Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Tinjumoyo Tahun Ajaran 2015/2016.** Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd dan Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Bola voli, *Passing*, Permainan Lepas.

Hasil belajar *passing* atas Bolavoli di Sekolah Dasar Negeri Tinjumoyo masih dikategorikan rendah, Hal ini karena kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran dan rasa takut pada bola. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah melalui permainan *lempar passing* dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas Bolavoli bagi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Tinjumoyo tahun ajaran 2015/2016. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan semangat belajar *passing* atas.

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dalam pelaksanaan terdiri dari dua siklus. Masing masing siklus di laksanakan satu kali pertemuan, Setiap siklus meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Tinjumoyo yang berjumlah 14 siswa yang terdiri 6 siswa putri dan 8 siswa putra. Sumber data dari guru dan siswa. Tehnik pengumpulan data adalah dengan unjuk kerja siswa ,tes, dan lembar observasi..

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan lempar *passing* atas (Lepas) pada SD Negeri Tinjumoyo diperoleh peningkatan sebagai berikut pada pembelajaran siklus 1 siswa yang mencapai ketuntasan minimal mencapai menjadi 8 siswa (57,14%) yang mencapai ketuntasan minimal (KKM) dari 14 siswa, selanjutnya pada siklus 2 ada peningkatan dari 14 siswa yang mencapai ketuntasan minimal (KKM) menjadi 11 siswa (78,57).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka di simpulkan bahwa melalui permainan lempar *passing* (Lepas) dalam pembelajaran *passing* atas dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Tinjumoyo. Kecamatan Windusari. Kabupaten Magelang.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Main Saputra

NIM : 6102914054

Jurusan / Prodi : PJKR

Fakultas : FIK Unnes

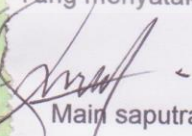
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (Plagiat) karya orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dala skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya atau orang lain, telah diberi penjelasan sesuai dengan tata cara pengutipan

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku diwilayah Negara Republik Indonesia

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Kembang kuning 7 Mei 2016



Yang menyatakan


Main saputra

NIM 6102914054

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Melalui Permainan Lempar Pasing Pada Siswa Kelas V SDN Tinjumoyo Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang" telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kesidang panitia ujian :

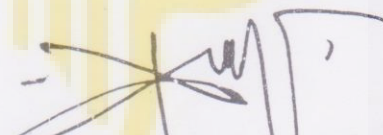
Hari :

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
Fakultas Ilmu Keolahragaan
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG


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

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Main Saputra NIM 6102914054 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan Judul " **Peningkatan pembelajaran Passing atas BolaVoli melalui Permainan Lempas Passing Pada Kelas V SD N Tinjumoyo, Kecamatan Windusari, Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016**" telah dipertahankan dihadapan siding Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 2 Juni 2016

Panitia Penguji



Prof. Dr. ANDIYO RAHAYU, M.Pd
NIP: 196103201984032001



PANITIA UJIAN SKRIPSI
Seketaris
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ANDRY AKHIRUYANTO, S.Pd. M.Pd
NIP: 198101292003121001

Dewan Penguji

1. IPANG SETIYAWAN, S.Pd. M.Pd
NIP: 1975 0825200812001

Ketua

2. Drs. MUGIYO HARTONO M.Pd.
NIP: 196109031988031002

Anggota

3. Dr. TOMMY SOENYOTO, M.Pd
NIP: 197703032006041003

Anggota

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

1. Gunakanlah rasa, pikir dan dzikir
 - a. Dengan Dzikir manusia akan mendapatkan hidayah.
 - b. Dengan pikir manusia akan dapat memanfaatkan indranya untuk memanfaatkan apa yang ada dialam semesta.
 - c. Dengan rasa manusia mampu mendengarkan dengan hati nuraninya.
(Alhikam)
2. Orang yang perlu dingat adalah orang yang mungkin lupa, sedangkan yang perlu ditegur adalah orang yang mungkin teledor. (Main Saputra)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- 1 Ibu Aminah , terima kasih atas doanya.
- 2 Istriku tercinta Eni Susilowati yang selalu memberi semangat , motivasi serta dukungannya yang selalu memberikan dorongan untuk menyelesaikan Skripsi ini.
- 3 Anak anakku tercinta Hesti Milawati dan Mahisa Arya Saputra semoga menjadi anak yang sholeh sholikhah dan bisa jadi kebanggaan Bapak dan Ibu.
- 4 Sahabat terbaik. Martono, Neneng Purwanto, Sundari, Asripah, dan Usri Maharyati yang selalu kompak dan semoga tetap menjadi sahabat yang terbaik.
- 5 Teman-teman S1 PKG PGPJSD Semarang angkatan 2014
Almamater UNNES.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi PTK ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi PTK ini tidak terlepas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs Mugiy Hartono, M.Pd dan Dr, Tommy Soenyoto, S.Pd, M.Pd , selaku pembimbing yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi dengan penuh sabar, teliti, memotivasi dan memberikan petunjuk dengan jelas.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya dan Dosen Universitas Negeri Semarang pada umumnya atas ilmu yang telah diajarkan.
6. Rekan-rekan mahasiswa PKG Semarang khususnya PKG rombongan belajar magelang yang telah bekerjasama dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Dudi Kretarto, S.Pd. selaku Kepala SD Negeri Tinjumoyo yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.

8. Seluruh rekan Guru SD Negeri Tinjumoyo yang telah membantu dan mendukung dalam pelaksanaan penelitian.
9. Siswa Kelas V SDN Tinjumoyo yang telah bersedia menjadi subjek penelitian
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dan bekerjasama dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan semua kebaikan yang telah diberikan selama ini, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Magelang Mei 2016

Penulis,

MAIN SAPUTRA

NIM 6102914054



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i.
ABSTRAK	ii.
PERNYATAAN	iii.
HALAMAN PERSETUJUAN	iv.
HALAMAN PENGESAHAN	v.
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi.
KATA PENGANTAR	vii.
DAFTAR ISI	viii.
DAFTAR GAMBAR	ix.
DAFTAR LAMPIRAN	x.
BAB I PENDAHULUAN	1.
1.1 Latar Belakang Masalah	1.
1.2 Rumusan Masalah	3.
1.3 Tujuan Penelitian	5.
1.4 Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6.
2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani, olahraga dan bermain.....	6.
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	6.
2.1.2 Pengertian olahraga	7.
2.1.3 Pengertian bermain	8.
2.2 Gerak sebagai kebutuhan	9.
2.3 Ruang lingkup Pendidikan Jasmani	10
2.4 Sejarah Permainan Bola Voli.....	12.
2.4.1 Permainan Bola Voli.....	13.
2.4.2 Karakteristik Permainan Bola Voli	14
2.4.3. Taktik dan Strategi	15
2.4.4. Teknik Gerak Dasar Bola Voli	14.
2.5. Belajar <i>Passing Atas</i>	17.
2.5.1. Sikap Permulaan	17.
2.5.2. Pelaksanaan	17.

	2.5.3. Gerakan lanjutan	18.
	2.6. Variasi <i>Passing Atas</i>	18.
	2.7 Modifikasi pembelajaran penjas.....	20.
BAB III	METODE PENELITIAN	21.
	3.1 Subyek Penelitian	21.
	3.2 Obyek Penelitian	21.
	3.3 Waktu Penelitian	21.
	3.4 Lokasi Penelitian	21.
	3.5 Perencanaan Penelitian	22.
	3.6 Teknik Pengumpulan Data	25.
	3.7 Instrumen Pengumpulan Data	26.
	3.8 Analisis Data	26.
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29.
	4.1 Hasil Penelitian	43.
	4.1.1 Hasil Siklus I	43.
	4.1.2 Hasil Siklus II	50.
	4.2 Pembahasan	56.
	4.2.1 Siklus I	56.
	4.2.2 Siklus II	58.
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	61.
	5.1 Simpulan	61.
	5.2 Saran	61.
DAFTAR PUSTAKA	62.
Lampiran	63.
	1. RPP Siklus 1	64.
	2. Lembar Observasi	69.
	3. Rekap Nilai	78.
	4. RPP Siklus 2	79.
	5. Lembar Observasi	85.
	6. Rekap Nilai	95.
Daftar Gambar	96.
	1. Gambar Siklus 1.....	97.
	2. Gambar Siklus 2	100

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa, untuk itu pendidikan jasmani harus disajikan disekolah dasar. Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian pokok dari upaya pendidikan secara keseluruhan, Pendidikan jasmani merupakan bagian yang takterpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor namun dalam pendidikan jasmani mengutamakan atau menekankan pada keterampilan gerak.

Pendidikan jasmani menurut (Sukintaka) bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial serta emosional dalam rangka menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani. Keterampilan gerak merupakan bagian yang penting di dalam kehidupan sehari hari maupun di dalam pendidikan jasmani. Pemberian program pendidikan jasmani pada sekolah adalah bertujuan agar siswa menjadi terampil dalam melakukan aktivitas fisik. Keterampilan fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja untuk menguasai keterampilan cabang olah raga tertentu atau menjadi olahragawan yang berprestasi namun berguna dalam melakukan tugas yang memerlukan gerak fisik dalam kehidupan sehari hari Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan

(KTSP) tahun 2006 Sekolah Dasar untuk kelas V semester satu didalam Standar Kompetensi (SK) mempratikkan gerak dasar kedalam permainan bola kecil dan besar dan nilai nilai yang terkandung didalamnya. Kompetensi Dasar (KD) mempratikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja samaregu, sportivitas dan kejujuran, dengan materi gerak dasar permainan bolavoli. Adapun gerak dasar bolavoli yang dipelajari diantaranya adalah *Servis, Passing, Semas* dan *Blok*

Passing atas dalam permainan bolavoli merupakan salah satu gerak yang harus dikuasai oleh siswa sekolah dasar Karena ini sangat menentukan sekali jalannya permainan bolavoli, Karena pentingnya *Passing* atas dalam permainan bolavoli maka gerak *passing* atas harus benar benar dikuasai dengan baik.

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran *passing* atas bolavoli di SD Negeri Tinjumoyo masih banyak ditemukan masalah di antaranya adalah kurangnya penguasaan teknik *passing atas*. Siswa kelas V dalam melakukan *passing atas* masih merasa takut terhadap bola.

Penggunaan pendekatan pembelajaran yang kurang menyenangkan dan penggunaan sarana yang masih menggunakan standar menyebabkan siswa kurang termotivasi untuk belajar teknik *passing atas* permainan bolavoli,. Selama ini teknik yang diberikan guru pendidikan jasmani dalam mengajar *passing atas* masih sulit dipelajari oleh siswa, akibatnya siswa kurang terampil dalam melakukan *passing atas* permainan bolavoli. Terbukti dari hasil evaluasi, baru 43% dari 14 siswa (6 siswa) yang telah dapat melakukan teknik *passing atas* dengan baik dan benar atau telah tuntas dari kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan yaitu 70 dan sisanya 57,14% (8 siswa) masih belum tuntas.

Rendahnya kemampuan *Passing* atas siswa SD Negeri Tunjumoyo peneliti mengamati diantaranya ada beberapa hal, anatara lain karena takut bolanya terlalu berat , kurangnya latihan dan pendekatan pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan dari guru dapat diketahui adanya beberapa masalah yang menyebabkan siswa kurang menguasai teknik *passing atas*..

Beberapa kemungkinan penyebabnya antara lain::

1. Kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran teknik dasar *passing atas*.
2. Rasa takut, jari jarinya tidak kuat untuk memainkan bola yang dirasakannya cukup berat.

Dari pernyataan-pernyataan tersebut di atas maka dapat disimpulkan ada beberapa faktor yang menyebab timbulnya permasalahan, di antaranya:

1. Penerapan pendekatan yang belum sesuai dengan pembelajaran yang dilaksanakan.
2. Sarana (alat) yang masih menggunakan standar.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti akan menggunakan pendekatan pembelajaran yang dapat membantu siswa kelas V SD Negeri Tinjumoyo untuk dapat melakukan *passing atas* dengan baik dan benar, yaitu pendekatan permainan lempar *passing atas* (lepas).. Selama ini pendekatan permainan lempar *passing atas* (lepas) belum pernah digunakan dalam pembelajaran *passing atas* bolavoli di SD Negeri Tinjumoyo, Kecamatan Windusari, Kabupaten Magelang

Alasan penggunaan pendekatan permainan lempar *passing atas* dengan bola yang dimodifikasi adalah sebagai berikut :

1. Hasilnya lebih baik bagi siswa karena melalui modifikasi permainan, anak akan lebih senang dengan materi yang disajikan.
 2. Penyampaian materi melalui permainan yang dimodifikasi merupakan langkah awal menuju pendekatan materi
 3. Melalui kompetisi dalam permainan yang dimodifikasi akan membangun karakter anak menjadi lebih baik.
 4. Merupakan sifat- sifat sosial psikologi anak yang senang berkompetisi, senang berkelompok, dan senang dengan permainan yang memakai aturan.
- Penggunaan pendekatan lempar *passing* atas diharapkan dapat meningkatkan penguasaan siswa terhadap teknik *passing* atas bolavoli karena pendekatan terhadap teknik dasar salah satu cabang olahraga lebih mudah melalui sebuah modifikasi permainan olahraga (Soemitro, 1992 : 2)

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Apakah permainan lempar *passing atas* (*lepas*) bolavoli dapat meningkatkan hasil belajar *passing atas* dalam permainan bolavoli siswa kelas V SD Negeri Tinjumoyo?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan diatas penelitian mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil belajar *passing atas* bolavoli siswa kelas V SD Negeri Tinjumoyo melalui permainan lempar *passing*.

1.4. Kegunaan Penelitian

- 1.3.1 Bagi guru, dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan mengajar permainan bolavoli khususnya *passing atas*.

1.3.2 Bagi siswa, dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas serta semangat belajar *passing* atas permainan bolavoli.

1.3.3 Bagi sekolah, dapat dijadikan pedoman dalam memberikan pembelajaran bolavoli..



BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Bermain.

2.1.1 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani , mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan sosial,(Wawan,S Suherman), dengan melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat membantu peserta didik dapat bergerak secara efektif, efisien dan aman dalam melakukan kegiatan sehari hari..

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani, pengembangan utamanya adalah jasmani namun tetap berorientasi pada pendidikan.. Dengan perkataan lain, pendidikan jasmani berusaha untuk mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan sarana jasmani yang menjadi dasar khususnya yang tidak diperoleh dalam pendidikan yang lain.. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan kemampuan secara organik, motorik, kognitif, maupun afektif. Manusia dipandang seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari proses pendidikan secara total yang bertujuan untuk mengembangkan warga Negara segar fisik, mental, emosional dan sosial melalui aktivitas fisik.. Dalam menetapkan batasan pendidikan jasmani harus pula dipertimbangkan kaitannya dengan bermain, olahraga dan pendidikan jasmani. Meskipun secara awam bahwa tidak ada perbedaannya diantara ketiganya, meskipun menurut beberapa ahli masing- masing menunjukkan cirri yang berbeda namun ketiga ini saling melengkapi dalam konteks pendidikan. Permainan

merupakan aktivitas bermain dan merupakan aktivitas kegembiraan. Bermain adalah jenis yang non-kompetitif atau non pertandingan dari kegembiraan fisik, meskipun bermain tidak selalu harus fisik. Bermain tidak selalu harus olahraga atau pendidikan jasmani, meskipun unsur-unsurnya dapat terlihat dari keduanya.

2.1.2 Olahraga

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi. Olahraga selalu beraturan dan merupakan permainan yang kompetitif. Olahraga sering dipandang sebagai bermain secara teratur yang dapat membawanya lebih mendekati pendidikan jasmani seperti yang telah dijelaskan lebih dahulu. Meskipun demikian penelaahan bahwa olah raga mesti harus selalu bertanding. Pendidikan jasmani memiliki kedua elemen bermain dan olahraga, tapi tidak mesti selalu ada. Baik salah satu atau dalam takaran yang berimbang antara keduanya (Abdul Kadir Ateng, 1992 : 2), Seperti dalam pedoman BNSP (2006) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah mempunyai peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih serta yang dilakukan secara sadar dan sistematis.

2.1.3. Bermain

Beberapa pendidik mengatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Anak-anak bermain di dalam daerah lingkungannya serta benda-benda yang terdapat di daerah itu. Dengan bermain mereka akan mengenal ciri-ciri dan sifat setiap benda yang digunakan untuk bermain. Anak-anak tidak lepas dari dalam naluri bermain yang tidak dapat di tekan-tekan lagi. Dengan bermain dapat menimbulkan keseriangan, kelincahan, relaksasi, dan harmonisasi sehingga seseorang cenderung bergairah. Dalam tulisannya, Katzenbogner (1996) mengatakan bahwa kegairahan dapat memudahkan timbulnya inspirasi sehingga anak-anak dapat dengan mudah melakukannya.

.Ada beberapa pakar pendidikan yang mengatakan bermain adalah kegiatan yang membantu anak berkembang menjadi manusia. Ada pula yang mengatakan bahwa bermain adalah bahasa alami seorang anak. Pakar yang lain mengatakan bahwa dalam bermain, anak-anak dapat memperlihatkan kemampuannya, minat, dan sikapnya, kedewasaannya dan responnya terhadap semua itu. Ada pendapat lain lagi yang mengatakan bahwa bermain sebagai semua perilaku yang melibatkan kriteria seorang mengambil keputusan, kenyataan internal, dan motivasi internal dari orang yang melakukannya, (Neuman dalam Werner 1976, 1.4) menurut pendapat dari beberapa ahli pendidikan di atas bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan bermain adalah suatu aktivitas fisik yang dilaksanakan secara sadar, sukarela serta sistematis, aktivitas ini tujuannya untuk mencari kesenangan atau mengisi waktu luang, meskipun ketiganya ini memiliki ciri yang berbeda namun ketiganya dapat melengkapi sebagai sarana pendidikan di dalam satuan pendidikan

2. 2. Gerak Sebagai Kebutuhan

Usia anak adalah usia bermain, masa bermain adalah masa yang tidak dapat dipisahkan dalam dirinya, setiap anak mendambakan masa ini dan tidak ingin melewatkan kesempatan begitu saja. Dunia anak adalah dunia yang membahagiakan mereka bermain tidak mengenal lelah dan tidak mengenal waktu hal ini menunjukkan bahwa bermain adalah merupakan suatu kebutuhan setiap anak (Roosvel Jr yang dikutip oleh Sumitro) mengatakan bahwa keinginan bermain bagi anak ada hubungannya dengan naluri bergerak, bergerak adalah merupakan suatu kebutuhan anak dalam hidupnya. Hal ini dapat dibuktikan disekolah sekolah maupun lingkungan masyarakat, anak sehat akan selalu aktif bermain mereka tidak mengenal tempat dan tidak mengenal waktu dimana mereka berada mereka bermain. Abraham Maslow tokoh humanistic berpendapat bahwa setiap idividu memiliki kebutuhan yang tersusun secara hirarkis.sebagai berikut;

1. Kebutuhan jasmani.
2. Kebutuhan saling memiliki.
3. Kebutuhan untuk dihargai.
4. Kebutuhan rasa aman.
5. Kebutuhan aktualisasi.

(Sumber Buku.....)

2. 3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani ditekankan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani baik mental, emosional, maupun sosial. Oleh karena itu ruang lingkup pendidikan jasmani mencakup usaha untuk memacu pertumbuhan anak diantaranya (BNSP. KTSP 2006)

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, bulu tangkis, 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. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

2. 4. Permainan Bola voli

2. 4.1. Sejarah Permainan Bola Voli.

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Ia adalah seorang Pembina pendidikan jasmani pada YMCA (*Young Man Christian*

Association) dikota *Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat*. Sebelumnya permainan bolavoli dinamakan *minonette* yaitu permainan memantul mantulkan bola meyebrangi atas net. Permainan bolavoli ini hanya bersifat rekreatif yang bertujuan untuk kesegaran jasmani .

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

Bola voli merupakan permainan bola besar beregu. Bola voli dimainkan oleh dua regu , setiap regu ada 6 pemain. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerja sama tim. Disamping itu, penguasaan teknik teknik dasar permainan harus matang. Dengan demikian dapat melakukan gerakan gerakan variasi dan kombinasi dari teknik -teknik dasar. (Sodikin Candra, 2010 : 15).

2. 4. 2 Karakteristik Permainan Bola Voli.

Bola Voli adalah permainan memantul mantulkan bola dengan tangan atau lengan dari dua regu yang bermain diatas lapangan yang mempunyai ukuran tertentu yang dibatasi oleh net atau tali yang dibentangkan diatas lapangan dengan ketinggian tertentu. Prinsip bermain Bolavoli adalah menjaga bola jangan sampai jatuh dilapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola dilapangan lawan atau mematikan bola dipihak lawan, dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servise. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola keluar, atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan

rally akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, Serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.(PP. PBVSI, 2005 : 1)

Menurut (Tri Nurharsono dan Agung Wahyudi 2005: 1) Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa , baik wanita maupun pria. Kegunaan bermain bolavoli dalam pembentukan individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani sangatlah besar sahamnya. Prestasi permainan bolavoli akan baik bila jasmani dan rohani saling kait mengkait dalam gerakan gerakan bermain, jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang telah dimiliki. Perkembangan jasmani dimaksudkan untuk pembentukan sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan, serta kemampuan jasmani yang mencakup kecepatan, kelincahan, dayatahan, kekuatan, kelentukan dan lain sebagainya. Perkembangan rohani dimana segi kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang positif sesuai dengan tuntutan masyarakat indonesia. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur : daya pikir, kemauan, dan perasaan. Disamping itu kepribadian berkembang dengan baik terutama *self* kontrol, disiplin, rasa kerjasama, rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya. Dengan dasar tersebut diatas, Tri Nurharsono dan Agung Wahyudi menentang pendapat siapapun yang mengatakan: “ Karena bermain bola voli orang akan menjadi bodoh, gagal dalam sekolah dan malas bekerja”. Akibat semacam itu akan terjadi bila pemain tersebut tidak dapat membagi waktu antara belajar, bekerja ditumpahkan sebagai akibat karena bermain bolavoli.

Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan atau member kesimpulan bahwa permainan bolavoli adalah permainan memantul mantulkan

bola diudara dengan tangan atau anggota badan yang dimainkan dua regu yang saling berhadapan yang dibatasi oleh net atau tali,, tiap regu berusaha mencari kemenangan dengan cara mematikan mematikan bola didaerah lawan melalui atas net dengan maksimal tiga kali sentuhan. Sedangkan tujuan dari permainan bolavoli adalah tidak jauh berbeda dengan tujuan permainan yang lainnya yaitu memperoleh keseriangn, kelincahan, relaksasi, dan harmonisasi sehingga seseorang cenderung lebih bergairah.

2. 4. 3. Taktik dan Strategi

Pengertian strategi dan taktik menurut (Suharno.H.P, 1989 :1) pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama, yaitu siasat atau akal yang digunakan untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan atau perlombaan, baik secara perorangan, kelompok atau suatu tim. Jumlah pemain voli setiap regunya ada 6 yang mempunyai tugas atau perannya masing masing diantaranya :

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

2. 4 .4. Teknik Gerak Dasar Bola Voli

Menurut (Hendi Djumadi, 2008 : 32) Permainan ini mempunyai beberapa teknik dasar yaitu :

1. *Servis*

Servis adalah posisi tubuh untuk melambungkan bola ke daerah lawan untuk memulai pertandingan. *Servis* dilakukan dengan tangan yang paling kuat.



Gambar 2.2 Posisi *Servis Bawah*

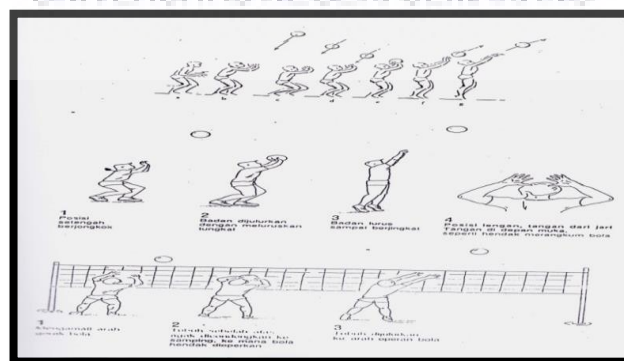
(Sumber: Buku Penjasorkes Kelas IV, 2006)

2. *Passing*

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

a) *Passing Atas*

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



Gambar 2. Posisi *Passing Atas*

(Sumber : Sarnam Pelatih Bola Voli Jawa Tengah, 2012)

b) *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bolavoli. Keberhasilan penyerangan bergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Sikap badan untuk *passing* bawah adalah dengan jongkok, lutut agak ditekuk. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan. Gerakan tangan di sesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola.

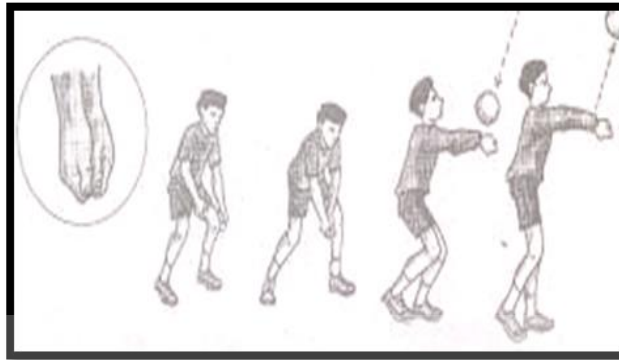


Gambar 2.4 Posisi *Passing* Bawah

(Sumber : Buku Penjasorkes Kelas IV, 2006)

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

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



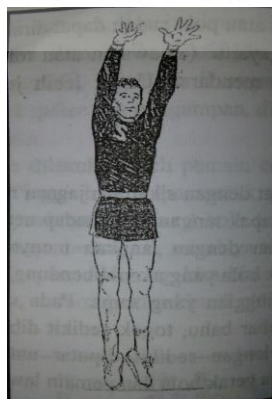
Gambar 2.5 Teknik *Passing Bawah* (M.Yunus, 1992 : 83)

3. *Smass*

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

4. *Blocking*

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



2. 5. Belajar *Passing Atas*

2.5.1. Sikap Permulaan

Posisi permulaan adalah berdiri menghadap ke arah datangnya bola, kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki didepan, berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut sedikit ditekuk dengan badan sedikit membungkuk, segera bergerak ke arah jatuhnya bola, kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, jari jari dibuka lebar membentuk setengah lingkaran bola, ibu jari dan jari telunjuk membentuk segi tiga.

2.5.2. Pelaksanaan

Tepat saat bola berada diatas depan dahi, luruskan kedua lengan dengan gerakan agak melecut (eksplosif) untuk segera mendorong bola. Perkenaan pada bagian ujung jari tangan, terutama ujung ibu jari, telunjuk, dan jari tengah, ujung jari lainnya membantu menahan bola. Pada waktu perkenaan ujung jari ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan fleksi pergelangan tangan.

2.5.3. Gerakan lanjutan.

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan kedua lengan kedepan atas dan lutut sebagai gerak lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan, dan segera kembali ke posisi siap normal.

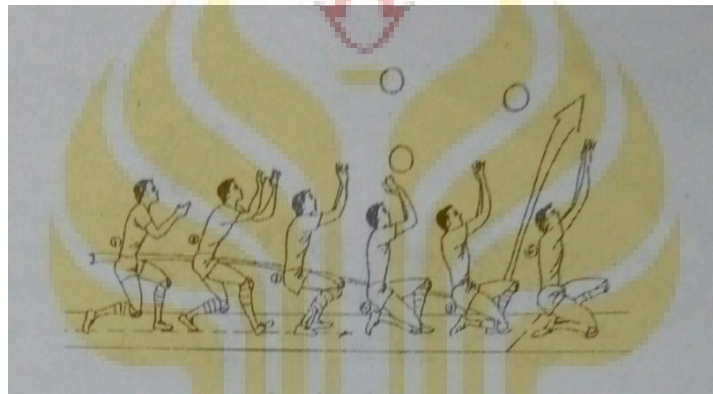
2.6. Variasi *Passing Atas*

Variasi *Passing atas* adalah aneka cara atau berbagai cara melakukan *passing atas*. Dalam permainan bola voli tidak selamanya bola datang dalam keadaan normal atau tepat pada posisi baik datangnya dari lawan maupun teman. Kadang kadang bola datang jauh didepan atau terlalu kebelakang kadang juga rendah atau kesamping dengan datangnya bola yang bervariasi ini akan

berpengaruh terhadap cara memainkan bola. Berikut ini cara memainkan bola berdasarkan arah datangnya bola.

1. *Passing* atas bola rendah.

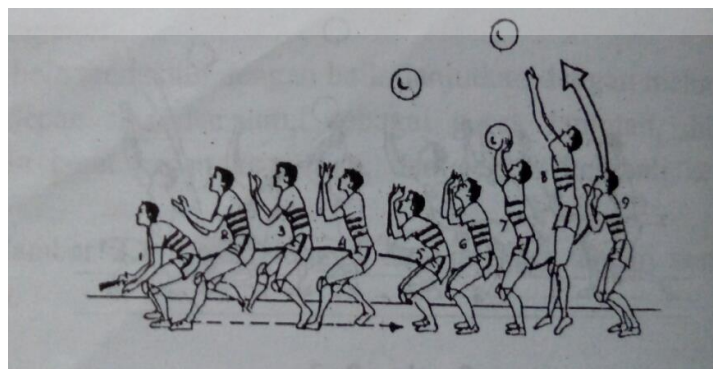
Cara pelaksanaannya adalah segera merendahkan badan dengan cara menekuk lutut hingga salah satu lutut menyentuh lantai agar posisi badan tepat dibawah bola dan apabila bola jauh dekati bola dengan berlari atau berjalan kemudian merendahkan badan.



Gambar Passing Atas Bola Rendah (Yunus M 1992)

2. *Passing* atas bola kebelakang.

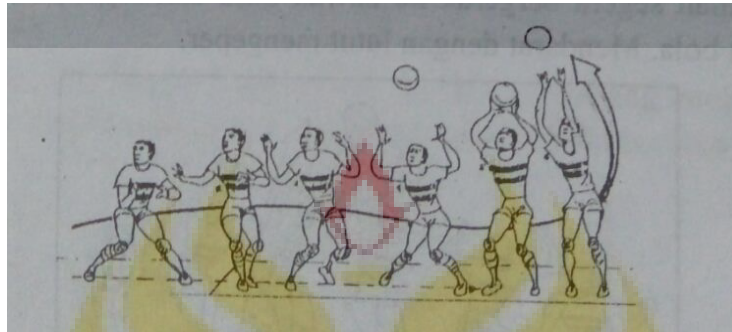
Cara pelaksanaannya adalah segera melangkah kebelakang sampai benar benar posisi bola tepat berada didepan dahi dan jangan sekali kali mengambil dengan posisi yang tidak memungkinkan artinya posisi tidak tepat hal ini kurang efektif dan tidak menguntungkan.



Gambar Passing Atas Bola Kebelakang (Yunus M 1992)

3. *Passing* atas bola menyamping

Cara pelaksanaannya adalah segera mendekati bola dengan cara melangkah menyamping kekanan atau kekiri hingga benar benar bola berada didepan dahi



Gambar Passing Atas Bola Kesamping (Yunus M 1992)

2.7. Modifikasi Pembelajaran Penjas

Permainan lempar *passing* atas (Lepas) adalah suatu rekayasa untuk menarik serta memudahkan siswa dalam pembelajaran *passing* atas bolavoli agar pembelajaran menjadi efektif, efisien dan menyenangkan

Dalam pembelajaran permainan lempar *passing* atas terdiri dari 3 pembelajaran antara lain:

1) Pembelajaran 1

Pembelajaran tahap ini, siswa dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B, satu samalain saling berhadapan, masing masing siswa dituntut untuk melakukan gerakan melempar dan menangkap bola, kelompok A nomer1 melempar bola ke kelompok B nomer 1, setelah nomer 1 melempar kemudian lari kebelakang dibelakang barisan A. kemudian nomer 1 kelompok B melempar ke nomer 2 kelompok A setelah melempar lari kebelakang barisan kelompok B

demikian seterusnya dan dilakukan sampai siswa benar benar melakukan dengan gerakan yang betul.

2. Pembelajaran 2

Pada pembelajaran tahap 2 ini jumlah kelompok sama, jumlah siswa tiap kelompoknya sama formasinya juga sama.

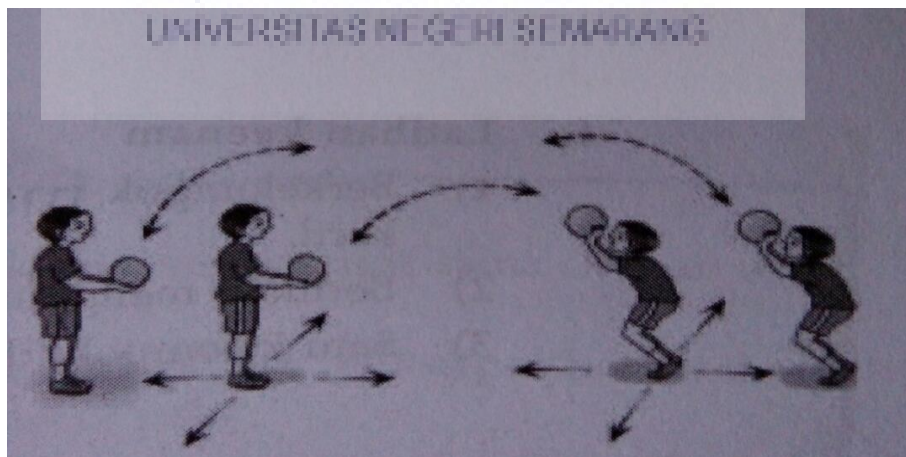
Cara bermain.

Kelompok A nomer 1 melempar bola ke no 1 kelompok B kemudian dipassing atas, setelah nomer 1 A melempar kemudian lari kebelakang barisan kelompok B lewat sebelah kiri, setelah nomer 1 B melakukan *passing* langsung lari kebelakang barisan kelompok A lewat sebelah kiri, demikian seterusnya sampai siswa benar benar menguasai gerakan *passing* atas.

3. Pembelajaran tahap ke 3.

Pembelajaran tahap 3 semua masih sama hanya pada permainan yang berbeda. Dalam permainan tahap ini sebagai berikut.

Nomer 1 kelompok A melakukan *passing* diberikan pada nomer 1 kelompok B setelah *passing* lari kebelakang barisannya, kemudian nomer 1 kelompok B melakukan *passing* diberikan kepada nomer 2 kelompok A, setelah *passing* langsung lari kebelakang barisannya, demikian seterusnya.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *passing* atas bola voli melalui permainan lempar *passing* yang dilaksanakan dalam 2 siklus dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas pada siswa SD Negeri Tinjumyo. Kecamatan Windusari, Kabupaten Magelang. Dalam pembelajaran *passing* atas pada siklus 1 terdapat kelebihan yang mana kelebihan tersebut dapat dijadikan sebagai tolok ukur keberhasilan dalam pembelajaran penjasorkes khususnya pembelajaran *passing* atas bola voli, kelebihan pembelajaran *passing* atas siklus 1 siswa mudah mempratikan dan menyenangkan sehingga siswa termotivasi. Meskipun pembelajaran *passing* atas melalui permainan lempar *passing* atas cukup efektif namun masih terdapat kelemahan hal ini dibuktikan masih ada 21,42% yang belum tuntas, artinya ada 3 siswa belum mampu mencapai ketuntasan minimal. Berikut ini hasil analisis pembelajaran *passing* atas bola voli pada siswa kelas V SD Negeri Tinjumoyo, Kecamatan Windusari, Kabupaten Magelang Tahun pelajaran 2015/2016.

Dimana peningkatan tersebut ditunjukkan dari hasil belajar siswa yang dari kondisi awal ke siklus 1 naik 14,24% dan siklus 1 ke siklus 2 naik 21,43%, dan dari kondisi awal sampai siklus 2 naik 35,67% sehingga dapat disimpulkan pembelajaran *passing* atas melalui permainan lempar *passing* lebih mudah dan menyenangkan sehingga pembelajaran *passing* atas sangat efektif, efisien dan menyenangkan.

5.2. Saran-saran

Berdasarkan dari kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan:

1. Secara khusus kepada guru pendidikan jasmani tingkat Sekolah Dasar (SD) hendaknya dalam menyampaikan materi di sesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar
2. Guru pendidikan jasmani khususnya guru pendidikan jasmani di sekolah dasar sering memberi reward pada siswa yang berhasil melakukan gerakan dengan baik dan benar, meskipun reward itu berbentuk pujian atau acungan jempol baik itu dalam refleksi maupun dalam proses pembelajaran



DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman.2000b. *Dasar- Dasar Penjaskes*. Jakarta : Depdiknas
- Siti Safariatun 2007. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani UT*
- BNSP. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud
- Toto Subroto (eds 1) 2007 *Setrategi Pembelajaran Penjas UT*
- Toto subroto dkk 2009.*Permainan bola besar*. Universitas Terbuka
- Agus Mahendra Edisi I 2008. *Permainan anak dan Ritmik*. UT.
- Tri Nurharsono Dan Agung Wahyudi. 2005. *Buku Ajar Bola Voli I*. Semarang :
FIK UNNES
- Sugiyanto. 2003. *Perkembangan dan belajar motorik*. UT
- Muhammad Annas 2014 *Statistika Bahan Ajar Statistika FIK UNNES*.
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
Jakarta: Depdikbud.

