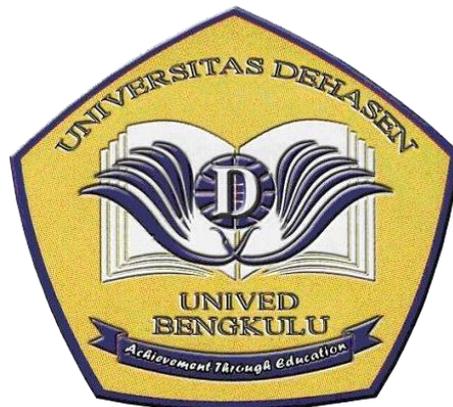


**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* BOLA VOLI
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN BEREGU PADA
SISWA-SISWI SMP NEGERI 01 BEMANI ILIR**



SKRIPSI

OLEH :

ARI AGUNG SAHPUTRA
NPM.18190019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS DEHASEN
BENGKULU
2023**

LEMBAR PEGESAHAN

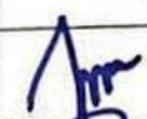
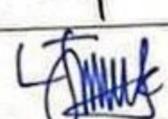
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* BOLA VOLI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN BEREGU PADA SISWA-SISWI SMP NEGERI 01 BEMANI ILIR

SKRIPSI

OLEH
ARI AGUNG SAHPUTRA
NPM.18190019

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 07 Juni 2023
Dan dinyatakan **LULUS**

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Penguji	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	Feby Elra Perdima, M. Pd., AIFO		19-06-2023
Anggota	Martiani, M. TPd		19-06-2023
Anggota	Dra. Asnawati, S. KoM, M. Kom		19-06-2023
Anggota	Mariska Febrianti, SS, M. Pd		20-06-2023

Mengetahui :
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas Dehasen Bengkulu


Dra. Asnawati, M. Kom
NIK. 1703007

LEMBAR PERSETUJUAN

ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN SERVIS ATAS PADA SISWA/SISWI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI MADRASAH ALIYAH TARBIYAH ISLAMIYAH KERKAP BENGKULU UTARA

SKRIPSI

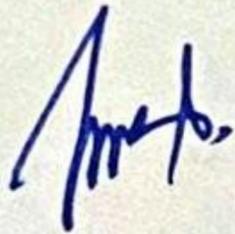
OLEH :

ARI AGUNG SAHPUTRA
NPM.18190019

*Telah disetujui dan disahkan
Oleh Dosen Pembimbing untuk disidangkan*

Bengkulu, Mei 2023

Pembimbing I,



Febby Elra Perdima, S.Pd, M.Pd
NIK. 1703156

Pembimbing II,



Martiani, M. TPd
NIDN. 0202039202

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan (FKIP) Universitas
Dehasen Bengkulu



Martiani, M. TPd
NIDN. 0202039202

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* BOLA VOLI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN BEREGU PADA SISWA-SISWI SMP NEGERI 01 BEMANI ILIR

ABSTRAK

ARI AGUNG SAHPUTRA

NPM.18190019

**Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Dehasen Bengkulu**

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah pembelajaran yang kurang tepat serta sarana yang kurang memadai dalam proses pembelajaran bola voli sehingga hasil belajar siswa tidak optimal. Rumusan masalah tersebut bagaimana peningkatan hasil belajar *passing* bola voli melalui pendekatan bermain beregu pada siswa Kelas XII A SMPN 01 Bermani Ilir tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *passing* bola voli melalui pendekatan bermain beregu untuk meningkatkan kualitas hasil belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang ditunjukkan dengan hasil tes unjuk kerja, sikap siswa serta perilaku siswa yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Objek penelitian melalui pendekatan bermain beregu sedangkan subjeknya adalah siswa Kelas XII A SMPN 01 Bermani Ilir. Pengambilan data dalam penelitian ini dirancang dua siklus yaitu siklus 1 dan siklus 2. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang ditampilkan siswa pada saat pelaksanaan tes. Dari hasil penelitian yang dilakukan, terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata pembelajaran *passing* bola voli maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata siklus 1 (75,33%) dan rata-rata siklus 2 (81,19%), sehingga peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 5,86%. Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran bola voli *passing* bola voli dapat dilihat dari nilai KKM (75,00) atau tuntas sebesar 83,33% setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 nilai belajar siswa yang tuntas sebanyak 15 dari 24 siswa (62,50%) dan pada siklus 2 yang tuntas sebanyak 20 dari 24 siswa keseluruhan atau tuntas sebesar 83,33%. Kesimpulan peneliti ini adalah menunjukkan bahwa meningkatkan hasil belajar *passing* bola voli melalui pendekatan bermain beregu pada siswa kelas Kelas XII A SMPN 01 Bermani Ilir tahun Pelajaran 2012/2013 termasuk kategori baik. Saran penelitian ini untuk guru-guru penjas memenuhi permasalahan yang sama bisa menggunakan metode ini sebagai alternatif buat pembelajaran bola voli.

Kata Kunci: Bermain, Voli, Beregu

ABSTRACT

**IMPROVING VOLLEYBALL PASSING LEARNING OUTCOMES
THROUGH TEAM PLAY APPROACH IN CLASS XII A AT SMPN 01
BERMANI ILIR**

By:
Ari Agung Sahputra¹
Febi Elra Perdima²
Martiani²

This study aims to determine the increase of learning outcomes in volleyball passing through team play approach to improve the quality of student learning outcomes in participating the learning process as indicated by the results of performance tests, student attitudes and better student behavior. This study used classroom action research method. The object of research is team play approach while the subjects is students in Class XII A at SMPN 01 Bermani Ilir. Data collection in this study was designed in two cycles, namely cycle 1 and cycle 2. The instruments used in data collection were obtained from the results of performance tests displayed by students during the test. From the results of research conducted. Improving the move ability in passing volleyball learning can be seen from KKM score is 75 or completion of 83.33% after the action was taken in cycle 1. In cycle 2, 20 of 24 students completed 83.33%. The conclusion of this research is improving volleyball passing learning outcomes through team play approach in Class XII A at SMPN 01 Bermani Ilir is in good category.

Keywords: Volleyball Passing, Team Play Approach.

- 1) Student
- 2) Supervisors



MOTTO

“Berjuanglah seakan-akan nyawamu sedang
dipertaruhkan”

Persembahan

Kulangkahkan kaki....
Walau hanya satu langkah ke
depan Karena hanya itu yang
mampu kulakukan Kuberdiri
tegak
Walau kedua kakiku
rapuh Tapi ku harus
berjuang
Mewujudkan impian
meraih cita Ya Allah ku
mohon terus dan terus
Beri aku kekuatan agar dapatku
selesaikan Dengan baik walau tak
sempurna
Karena kutahu, kesempurnaan hanyalah milik Mu.

Karya ini ku persembahkan untuk:

Ibunda (Narsi Subaidah) dan Ayahanda (Agus Suprpto) Tercinta
Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga
ku persembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah
memberikan kasih sayang, secara dukungan, ridho, dan cinta kasih yang
tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selebar
kertas yang bertuliskan kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah
awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karena kusadar, selama ini
belum bisa berbuat lebih. Untuk Ibu dan ayah yang selalu membuatku
termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku,
selalu menasehatiku serta selalu meridhoiku melakukan hal yang lebih
baik, Terima kasih Ibu... Terima kasih Ayah...

Teman – teman

Buat kawan-kawanku yang selalu memberikan motivasi, nasihat,
dukungan moral serta material yang selalu membuatku semangat untuk
menyelesaikan skripsi ini, kawan-kawan angkatan tahun 2016 dan
lainnya, serta kawan kawan diluar kampus yang tak bisa disebut satu
persatu. Terima kasih kawan-kawanku, kalian telah memberikan banyak
hal yang tak terlupakan kepadaku...

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ari Agung Sahputra
NPM : 18190019
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Mei 2022
Yang membuat pernyataan

Ari Agung Sahputra
NPM: 18190019

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain Beregu Pada Siswa Siswi SMP Negeri 01 Bemani Ilir”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyusun Skripsi pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dra. Asnawati, M.Kom selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Dehasen Bengkulu.
2. Martiani, M.TPd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Dehasen Bengkulu dan selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan serta arahan yang membangun dalam pembuatan skripsi ini
3. Feby Elra Perdima, M. Pd.,AIFO selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan masukan serta arahan yang membangun dalam pembuatan skripsi ini
4. Fiter Avidio, S. Pd selaku guru penjas di SMP Negeri 01 Bemani Ilir yang telah banyak membantu.

Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam skripsi ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, kami berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan skripsi yang telah kami buat di masa yang

akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun.

Diharapkan, skripsi ini bisa bermanfaat untuk semua pihak. Selain itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan dari pembaca sekalian agar skripsi ini bisa lebih baik lagi.

Bengkulu, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Keterampilan.....	8
2. Hakikat Permainan Bolavoli.....	9
3. Hakikat Teknik Dasar Permainan Bolavoli	10
4. Teknik Servis Permainan Bolavoli	13
5. Macam-Macam Servis Permainan Bolavoli	15
6. Servis Atas Permainan Bolavoli	16
7. Hakikat Ekstrakurikuler MAN Kerkap.....	21

8. Karakteristik Siswa/Siswi MAN Kerkap.....	22
B. Penelitian Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	27
D. Subjek Penelitian	28
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan	34
BAB I KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan Penelitian.....	38
B. Saran Penelitian	38
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli	29
Tabel 3.2 Butir - butir Tes	31
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Servis Bawah	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Badan Saat Melambungkan Bola.....	13
Gambar 2.2 Sikap Badan Saat Memukul Bola.....	15
Gambar 2.3 Sikap Badan Saat <i>Follow Through</i>	17
Gambar 2.4 Gerakan Akhir Servis Atas.....	18
Gambar 2.5 Rangkaian Gerakan Servis Atas.....	27
Gambar 3.1 Tes pengukuran Servis atas.....	30
Gambar 4.1 Grafik Hasil Tes Servis Atas.....	34

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat di capai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu jenis mata pelajaran yang diberikan pada siswa dasar. Tujuan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah sebagai berikut. Membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatannya melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak siswa dan berbagai aktivitas jasmani.

Berdasarkan tujuan pendidikan tersebut, terlihat bahwa bagi peserta didik untuk tingkat sekolah menengah pertama, penekannya adalah penguasaan gerak-gerak dasar yang dimiliki oleh manusia, seperti penguasaan tubuh, koordinansi dan lain sebagainya. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang kondusif. Permainan menjadi ciri khas dan bagian integral dari kebutuhan hidup manusia, sebab dalam permainan terkandung unsur-unsur gerak yang sangat berperan dalam meningkatkan ketrampilan dasar siswa, sehingga apabila permainan yang dilakukan oleh siswa itu terarah dan dilakukan dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan maka diperkirakan akan memberi perubahan yang positif

terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar siswa.

Salah satu ciri permainan yang disenangi oleh peserta didik pada usia menengah pertama adalah permainan yang beregu yang beraneka ragam. Dari jumlah jenis permainan beregu salah satu yang sangat digemari peserta didik yaitu permainan bola voli, permainan sepakbola, permainan bola basket. Berdasarkan pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran permainan Bola Voli di sekolah penulis, untuk dapat mengetahui kekurangan proses pembelajaran secara rinci, penulis menginstropeksi terhadap pembelajaran dengan merefleksi diri, dan terdapat beberapa alasan dan kendala yang terjadi di dalam proses pembelajaran bola besar pada permainan bola voli bagi siswa SMP Negeri 01 Bemani Ilir diantaranya:

1. Penerapan metode yang belum tepat
2. Belum tercapainya KKM.
3. Alat yang digunakan kurang memadai
4. Siswa takut dengan permainan bola besar khususnya siswa putri
5. Adanya data yang diperoleh dari siswa berjumlah 24 siswa belum mencapai KKM 75 sebanyak 16 siswa sama dengan 66,67 %.
6. Kondisi fisik pada siswa khususnya siswa putri yang memiliki fisik yang kecil mengurangi minat untuk melakukan aktifitas permainan bola besar menjadi menurun

Tujuan-tujuan pendidikan tersebut adalah pengembangan seluruh potensi yang dimiliki siswa baik yang melibatkan aspek-aspek kognitif, afektif, psikomotor, maupun sosial dan KKM bisa tercapai. Permainan bola voli

merupakan salah satu aktivitas fisik yang berada dalam kelompok aktivitas permainan dan olahraga. Kompetensi yang diharapkan tercapai oleh pembelajaran permainan bola voli di sekolah dasar, secara spesifik diwujudkan dalam bentuk indikator keberhasilan belajar.

Sehubungan dengan masalah itu terutama Passing, anak peserta didik perlu diajarkan macam-macam passing dan alasan dalam latar belakang masalah ini. Dengan dilaksanakannya Penelitian Tindakan Kelas ini diharapkan pembelajaran Bola Voli melalui pendekatan bermain beregu yang lebih efektif, maka pembelajaran akan lebih menyenangkan, menarik, lebih rileks dan bisa menciptakan suasana kondusif tanpa menghilangkan inti dari pembelajaran bola voli yang sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang ada di kurikulum

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik mengangkat judul proposal “ Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain Beregu Pada Siswa-Siswa SMP Negeri 01 Bemani Ilir”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penerapan metode yang belum tepat
2. Belum tercapainya KKM.
3. Alat yang digunakan kurang memadai
4. Siswa takut dengan permainan bola besar khususnya siswa putri
5. Adanya data yang diperoleh dari siswa berjumlah 24 siswa belum

mencapai KKM 75 sebanyak 16 siswa sama dengan 66,67 %.

6. Kondisi fisik pada siswa khususnya siswa putri yang memiliki fisik yang kecil mengurangi minat untuk melakukan aktifitas permainan bola besar menjadi menurun

1.3 Batasan Masalah

Karena banyaknya masalah dalam identifikasi masalah maka penelitian ini dibatasi pada: Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain Beregu Pada Siswa-Siswa SMP Negeri 01 Bemani Ilir kelas VII.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan pada bagian terdahulu maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu apakah dengan pendekatan bermain beregu dapat meningkatkan hasil belajar *Passing* bola voli pada siswa SMP Negeri 01 Bemani Ilir?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan Skripsi ini adalah untuk Tujuan dalam Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar passing bola voli melalui pendekatan bermain beregu pada siswa kelas VII SMP Negeri 01 Bemani Ilir.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini sebagai informasi kepada pihak-pihak yang berkepentingan dalam usaha untuk mengetahui dan meningkatkan hasil belajar pasing bola voli melalui pendekatan bermain beregu pada siswa kelas VII.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bacaan bagi peneliti dan sumber informasi.
- b. Sebagai bahan bacaan khususnya untuk mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Deskripsi Konseptual

2.1.1 Definisi Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan, dan libero. Permainan bola voli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara passing yang diakhiri dengan smash pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu (Muhyi, 2013).

Kemenangan dalam permainan bola voli ditentukan berdasarkan hasil perhitungan 0-25, tim yang mencapai skor 25 terlebih dahulu maka tim tersebut yang menjadi pemenang untuk satu kali permainan, biasanya ditentukan tidak hanya sekali permainan namun untuk meraih kemenangan secara keseluruhan adalah tiga kali kemenangan secara berturut-turut. Untuk formasi pemain di lapangan adalah 3 orang pemain ada di wilayah serang yakni berdekatan dengan net dan 3 orang pemain berada di kotak bertahan di belakang garis serang.

2.1.2 Karakteristik Permainan Bola Voli

Karakteristik permainan bola voli sangat membutuhkan komponen biomotorik seperti kekuatan (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*),

dan daya tahan (*endurance*). Beberapa komponen tersebut harus dimiliki oleh para pemain karena dalam permainan bola voli lebih cenderung berlangsung dalam tempo yang cepat. Dalam permainan bola voli, fisik yang kuat tidak terlepas dari peran komponen biomotorik yakni unsure kecepatan, kekuatan, kelincahan, waktu reaksi, dan keseimbangan.

Namun pemain bola voli mempunyai fisik kuat saja tidak cukup, harus didukung dengan teknik memukul bola (*hit the ball*), teknik menghadang pukulan dan teknik passing serta teknik melakukan servis. Pada permainan bola saat ini dukungan mental yang kuat memiliki peran strategis, karena tantangan masing-masing pemain tidak hanya pada fisik saja namun psikologis atau mental, artinya tidak mudah putus asa, penuh semangat dan kompak, kepribadian pemain sangat menentukan untuk meraih prestasi, sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Maksum dalam buku permainan bola voli (Surabaya: Graha Pustaka Media Utama, 2013), p. 4).

Fisik, mental, dan teknik yang kuat masih belum maksimal tanpa didukung oleh strategi perorangan dan strategi tim yang bagus dari pihak pelatih. Untuk menjadi pemain yang berkualitas tinggi dalam permainan bola voli diperlukan penguasaan teknik ketrampilan bagus, dan didukung dengan program latihan yang berkelanjutan dan menyeluruh.

2.1.3 Peraturan Bola Voli

Dalam permainan bola voli terdapat peraturan permainan diantaranya:

1. Setiap memenangkan suatu reli memperoleh 1 (satu) angka (point), apabila regu penerima memenangkan reli akan memperoleh 1 (satu)

angka dan mendapat giliran servis, akan melakukan pergeseran (rotasi) satu posisi searah jarum jam

2. Pelatih boleh memberikan instruksi kepada pemain didalam lapangan (walaupun bola dalam permainan) sambil berdiri ataupun berjalan di daerah bebas, di depan bangku cadangan sampai daerah pemanasan dengan tidak mengganggu jalannya pertandingan
3. Memenangkan satu set Suatu set (kecuali set ke V) dimenangkan oleh satu regu yang lebih dahulu mendapatkan angka 25 dengan minimal selisih 2 (dua) angka. Dalam kedudukan angka 24-24; permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26 – 24, 27 – 25 dst)
4. Dalam kedudukan set 2 – 2 , maka set penentuan (set ke V) dimainkan hingga angka 15 dengan selisih minimal 2 (dua) angka (16 – 14, 18 – 16 dst)
5. Apabila satu regu menolak untuk bermain setelah dipanggil untuk melaksanakan pertandingan, maka regu tersebut dinyatakan kalah 0 – 3 dan 0 – 25 untuk setiap set
6. Pergantian terpaksa (istimewa) Pada waktu terjadinya pergantian istimewa karena cedera (kecuali libero) dapat di ganti oleh setiap pemain yang tidak bermain. Pemain yang cedera tersebut tidak boleh bermain kembali selama pertandingan tersebut
7. Pergantian tidak sah Regu itu dikenakan sanksi (hukuman) dengan kehilangan reli (regu lawan mendapat tambahan angka dan berhak

melakukan servis)

8. Penyeberangan ke dalam daerah lawan baik telapak kaki maupun telapak tangan selama masih kontak dengan garis tengah diperbolehkan
9. Sentuhan terhadap net bukan suatu kesalahan, kecuali pemain tersebut menyentuh pada saat berusaha memainkan bola atau dengan sengaja memegang net
10. Pelaku servis harus melakukan servis sebelum 8 detik setelah wasit I membunyikan peluit tanda dimulai servis
11. *Time Out* dan *Technical Time Out* Pada set I – IV, terdapat 2 (dua) kali technical time out masing-masing 90/detik. Hal ini secara otomatis diberikan bila salah satu regu lebih dahulu mendapat angka 8 dan 16
12. Perselangan waktu antara set kurang dari 3 menit
Khususnya untuk pertandingan resmi FIVB atau PBVSI, antara set I dan set III diberikan perselangan waktu 10 menit.

2.1.4 Gerak Dasar Permainan Bola Voli

Gerak dasar dalam permainan bola voli adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kegiatan bermain bola voli baik yang berkaitan dengan aktivitas pada saat memainkan bola maupun pada saat tanpa memainkan bola. Gerak dasar itu mencakup keterampilan lokomotor dan keterampilan manipulative. Yang dimaksud dengan keterampilan lokomotor adalah kemampuan seseorang untuk bergerak atau memindahkan titik berat badan dan posisi badannya dari satu tempat ke tempat yang lainnya. Keterampilan itu

mencakup gerakan melompat ke arah tegak, terutama dengan bertumpu pada dua kaki, dan keterampilan berjalan atau berlari beberapa langkah untuk mengambil posisi yang baik agar bola dapat dimainkan dengan baik sesuai dengan tujuan yang dikehendaki oleh pemain. Gerakan ini termasuk dalam langkah-langkah khas atau “foot work” untuk bermain bola voli.

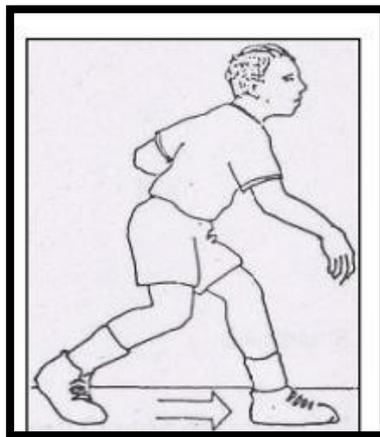
Keterampilan manipulative, terutama menggunakan satu tangan atau dua tangan yang disatukan merupakan kemampuan pokok dalam bermain bola voli. Hal ini sesuai dengan karakteristik utama bermain bola voli yaitu bola dipukul dengan satu pukulan oleh tangan atau disentuh oleh bagian tubuh lainnya (misalnya kepala, kaki), sebelum bola menyentuh permukaan lapangan. Karena itu, permainan bola voli tergolong permainan yang membutuhkan kemampuan pemain untuk memusatkan perhatian pada satu obyek yang dimainkan bersama, yakni bola. Sehubungan dengan hal itu, permainan ini juga membutuhkan kemampuan untuk mempersepsi bola, mencakup arahnya, ketinggiannya, dan kecepatannya, untuk kemudian dipukul. Berdasarkan persepsi terhadap bentuk stimulus maka disiapkan respons yang sesuai sehingga cocok diterapkan konsep perceptionaction. Bola dapat dimainkan dengan cara memantulkan atau memukul hanya satu kali oleh satu tangan, dua tangan menjadi satu, ataupun dua tangan membuka, bahkan kini bola dapat dimainkan oleh seluruh anggota tubuh.

a. Gerak dasar tanpa bola

Gerak dasar lokomotor yang menjadi landasan bagi pelaksanaan teknik dasar bola voli mencakup:

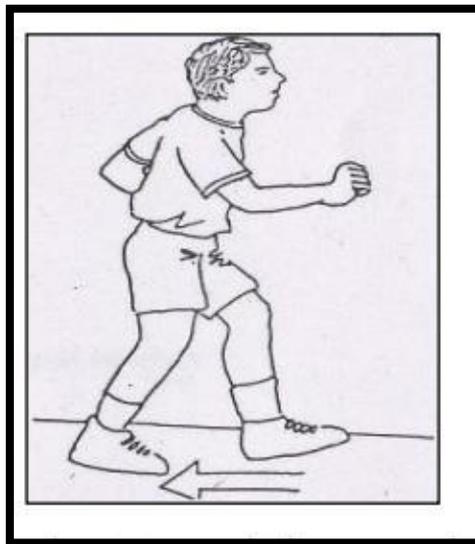
1. Gerak dasar bergerak maju
2. Gerak dasar bergerak mundur
3. Gerak dasar bergerak samping kiri
4. Gerak dasar bergerak samping kanan
5. Gerak dasar melompat

Gerak dasar maju adalah perpindahan posisi badan ke depan, beberapa langkah, dengan kecepatan yang selaras dengan kecepatan bola berdasarkan persepsi pemain. Makin cepat bola bergerak, semakin cepat gerakan itu dilaksanakan. Gerakan itu dilakukan sebagai Persiapan untuk melaksanakan sikap dasar agar dapat memainkan bola dengan baik, yaitu memvoli bola kearah yang tepat. Misalnya, memvoli bola untuk diteruskan kepada pemain berikutnya, baik untuk tujuan sekedar untuk menghidupkan bola agar tidak mati maupun untuk maksud mengumpan bola guna diteruskan dengan pukulan menyerang dengan teknik smes atau “spike”.



Gambar 2.1 Gerak dasar maju
Sumber Bola voli, 2000:19

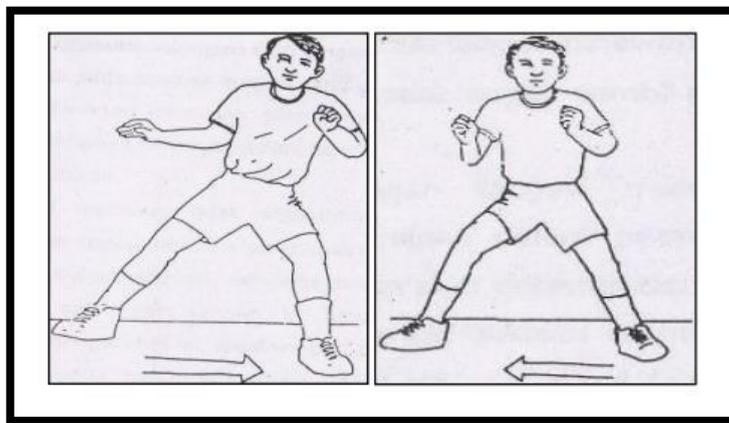
Sebagai lawan dari gerak maju adalah gerakan mundur. Sama halnya dengan gerakan maju, gerakan ini dilakukan dengan maksud untuk memperoleh posisi badan yang tepat untuk menerima atau memainkan bola. Gerakannya tidak dalam bentuk gerak lari yang sesungguhnya, melainkan gerak langkah khas dalam bola voli yang kemudian memungkinkan terbentuk sikap dasar atau stance untuk menerima bola dan bola dapat di pukul dengan sebaik-baiknya.



Gambar 2.2 Gerak dasar mundur
Sumber Bola voli, 2000:19

Gerakan semacam itu juga dilakukan ke kiri atau ke kanan, atau ke arah samping yang dilakukan dengan menggeserkan kaki kanan, disusul kaki kiri, atau sebaiknya kaki kiri di susul dengan kaki kanan. Kecepatannya juga dipengaruhi oleh persepsi pemain terhadap arah dan kecepatan bola. Karena bola dimainkan tangan dengan tujuan dipukul keras ke arah lapangan lawan, dari atas ke bawah, melewati atas jarring yang menjadi pembatas dan sekaligus perintang, maka keterampilan dasar melompat ke arah tegak (vertical) menjadi

keterampilan pokok yang didukung oleh kekuatan dan power, di samping koordinasi.



Gambar 2.3 Gerak dasar melangkah ke kanan dan ke kiri

Sumber Bola voli, 2000:19-20

Itulah sebabnya, pemain yang memiliki tinggi badan yang melebihi pemain lawannya memperoleh keuntungan, karena dia akan unggul dalam hal mencapai ketinggian lompatan, terutama untuk melakukan pukulan menyerang dengan kuat dan cepat. Keterampilan dasar melompat itu sangat dominan dilakukan di daerah dekat dan sepanjang jaring. Bahkan dalam permainan bola voli modern, servis (pukulan pertama untuk membuka permainan) juga dilakukan oleh pemain dengan melambung bola tinggi-tinggi, dan kemudian ia melompat seperti teknik dasar melakukan serangan dengan teknik smes atau spike.

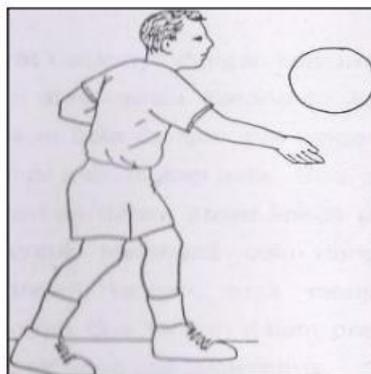
b. Gerak dasar dengan bola

Gerak dasar tanpa bola dan dengan bola, pada dasarnya merupakan satu kesatuan, dalam satu rangkaian. Gerak dasar tanpa bola dilaksanakan sebagai persiapan untuk melaksanakan gerak dasar dengan bola. Gerak dasar

dengan bola meliputi:

1. Memainkan bola dengan satu tangan
2. Memainkan bola dengan dua tangan di atas
3. Memainkan bola dengan dua tangan di bawah
4. Memainkan bola dengan satu tangan sambil melompat

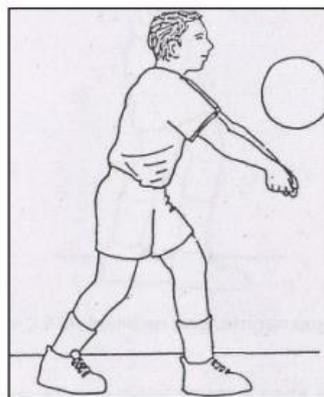
Memukul bola dengan tangan merupakan bentuk keterampilan manipulative yang paling dominan dalam permainan bola voli. Pukulan itu dilakukan hanya sekali dalam satu kesempatan, sebelum diselingi kesempatan bagi pemain lainnya. Karena itu, pukulan itu harus dilaksanakan dengan baik, di lihat dari arahnya, demikian pula dalam hal daya yang dikerahkan. Pukulan itu dapat dilakukan dengan satu tangan, dan bola memantul satu kali. Perkenaan bola bisa pada telapak tangan yang digenggam atau mengenai lengan bagian bawah. Dengan demikian akan tampak aksi memukul untuk menjamin pukulan itu sah hanya sekali pantulan, bukan pantulan berganda yang di anggap melanggar peraturan.



Gambar 2.6 Memukul bola dengan satu tangan

Sumber Bola voli, 2000:22

Gerakan tersebut memang tidak sepenuhnya dikatakan memukul, bergantung pada arah dan kecepatan bola yang datang. Yang jelas adalah bola itu memang dimainkan, bukan ditahan, sehingga tampak bola itu memantul. Yang digunakan adalah salah satu tangan, kiri atau kanan, sesuai dengan kebutuhan. Sehubungan dengan hal ini, idealnya pemain sudah diajarkan untuk mampu menggunakan kedua belah tangannya, jadi tidak hanya memakai tangan yang dominan. Boleh juga dapat dimainkan dengan kedua tangan yang disatukan, sehingga terbentuk sebuah bidang pemukul atau tempat bola memantul. Penyatuan kedua tangan itu dilakukan dengan menjamin hanya terjadi pantulan, untuk mencegah pantulan berganda. Keterampilan dasar ini, seperti dengan menggunakan satu tangan, diupayakan dalam posisi yakni tangan itu mengenai bagian bawah bola agar terjadi teknik memvoli. Dengan demikian bola melayang mengikuti arah parabola dalam kecepatan yang sesuai dengan kebutuhan.



Gambar 2.7 Memukul bola dengan dua tangan dari bawah Sumber

Bola voli, 2000:23

Pelaksanaan kemampuan dasar itu membutuhkan pembiasaan melalui latihan berulang-ulang, sampai dapat dilakukan secara otomatis. Penguasaannya memerlukan rangkaian orientasi pelaksanaan tugas gerak yang mencakup beberapa hal:

1. Pemain memukul bola dalam posisi kedua kakinya bertumpu pada lantai permainan dalam sikap dasar yang labil.
2. Kedua lututnya agak dibengkokkan dan kedua kaki sedikit dibuka. Salah satu kaki maju seorang ke depan

Orientasi pengenalaran, kemampuan dasar itu terkait dengan penguasaan keterampilan manipulative lainnya yaitu melempar dan menangkap bola. Bagi siswa yang masih muda usianya, terlebih di SD misalnya, maka orientasi pengenalaran itu memerlukan waktu dengan catatan, sekuen dari tugas ajar dan tugas latihan itu di tata dari yang mudah ke sukar. Bola juga dimainkan dengan dua tangan di atas kepala, tepatnya dengan jari-jari kedua telapak tangan. Bagian dalam jari-jari digunakan untuk memainkan bola. Bagi siswa yang masih muda usianya, kemampuan dasar ini merupakan masalah pokok. Rasa takut jari-jarinya tidak kuat untuk memainkan bola yang dirasakannya cukup berat, menjadi pengambat untuk melakukan tugas ajar berulang kali. Kemampuan ini sangat dekat kaitannya dengan kemampuan menangkap bola dalam posisi kedua tangan di atas kepala. Karena itu, kemampuan dasar dominan, sebelum dapat memainkan bola dengan dua tangan dalam posisi di atas kepala ialah keterampilan dasar menangkap bola. Bola ditangkap dengan jari-jari kedua tangan yang

disebarkan dalam posisi kokokh untuk menyambut bola. Selain itu, keterampilan untuk melempar bola dengan jari-jari dan memanfaatkan pecutan pergelangan tangan, juga menjadi dasar bagi kemampuan memainkan bola dengan dua tangan dalam posisi di atas. Bola memantulkan pada jari-jari dengan impak yang pas takarannya.

Memainkan bola dengan satu tangan sambil melompat merupakan kemampuan yang lebih maju. Untuk itu dibutuhkan kemampuan untuk menetapkan timing yang tepat dan koordinasi tangan dan anggota badan lainnya pada saat di udara, karena bola dipukul pada saat pemain mencapai puncak ketinggian lompatannya, bukan pada saat tubuhnya sudah turun. Dengan melompat ke arah tegak, sesuai dengan ketinggian bola yang diinginkan, pemain mejangkaukan tangannya ke atas, sambil memperhatikan kapan saat yang tepat untuk memukul bola. Karena itu, kemampuan dasar tanpa bola berupa kemampuan melompat perlu diajarkan dan dilatih sebanyak mungkin. Aneka variasi tugas gerak dibiasakan untuk menguasai keterampilan melompat ke arah tegak ini.



Gambar 2.8 Memainkan bola dengan tangan di atas

Sumber Bola voli, 2000:25

Keterampilan ini dipengaruhi kemampuan untuk melakukan gerakan eksplosif yang didukung oleh power tungkai, namun di bantu oleh ayunan kedua lengan yang kuat ke atas. Kelemahan pemain pemula yaitu arah lompatannya bukan ke atas, tetapi ke depan. Dengan merujuk kepada teori perception-action, maka pembelajaran bola voli memerlukan penguasaan dan pengayaan keterampilan gerak dasar. Tata urutan penyaji tugas ajar perlu direncanakan, sehingga penguasaan keterampilan itu terbangun dalam susunan yang logis; penguasaan keterampilan berikutnya banyak dibantu dan didukung oleh keterampilan sebelumnya.



Gambar 2.9 Memainkan bola dengan satu tangan sambil melompat

Sumber Bola voli, 2000:26

Sehubung dengan hal itu, maka kemampuan dasar tanpa bola merupakan dasar untuk dapat melakukan keterampilan memainkan bola. Keduanya memang sangat erat kaitannya, yang secara keseluruhan bertumpu pada keterampilan lokomotor dan keterampilan manipulatif.

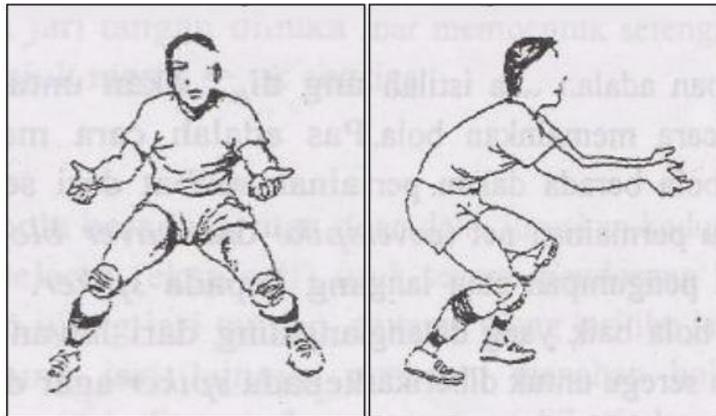
2.1.5 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Bola Voli adalah suatu bentuk permainan yang dimainkan dua regu berjumlah 6 orang dengan tujuan mematikan bola di daerah lawan. Teknik adalah suatu proses membuktikan dalam praktek dengan sebaik mungkin dalam cabang bola voli. Menurut Subroto, toto (2008:2.18) Untuk dapat melaksanakan seluruh ketrampilan dasar bermain bola voli, minimal pemain memiliki enam ketrampilan teknik, yaitu :

- a) Sikap penjagaan dan cara bergerak dan cara bergerak ke arah bola.

Menurut Subroto, toto (2008:2.19) Sikap penjagaan dalam permainan bola voli di bagi ke dalam tiga macam sikap penjagaan, yaitu

sikap penjagaan tegak, menengah, dan rendah. Sikap penjagaan tegak digunakan pada saat istirahat atau pada saat bola mati. Sikap penjagaan menengah digunakan untuk menghadapi servis lawan, dan saat teman seregu melakukan pas dan umpan. Sikap penjagaan rendah digunakan untuk menghadapi serangan atau spike lawan, dan saat menutup daerah yang ditinggalkan oleh spiker waktu melakukan spike.



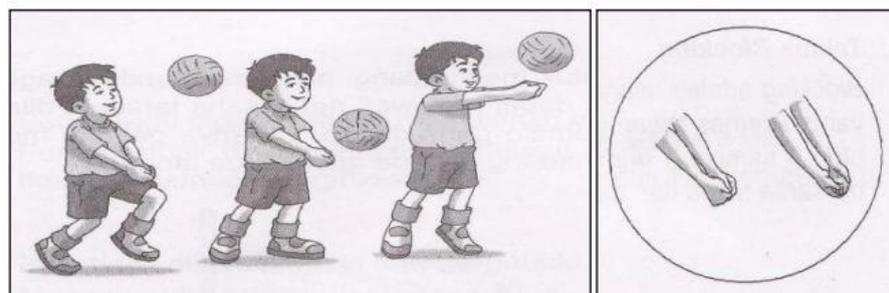
Gambar 2.10 Sikap Penjagaan

Sumber Permainan Besar, 2008:2.19

b) Passing dan umpan.

Passing dan umpan adalah dua istilah yang digunakan untuk memberikan label pada dua cara memainkan bola. Passing adalah cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat dari serangan lawan, servis lawan atau permainan net (cover spike dan cover block). Umpan adalah cara memainkan bola baik yang datang langsung dari lawan maupun yang datang dari teman seregu untuk diberikan kepada spiker atau smash ke bidang lawan. Teknik passing dan umpan hampir

sama, yaitu dapat digunakan tehnik passing atas atau passing bawah. Perbedaan keduanya adalah: (1) tujuan dari masing-masing tehnik tersebut, (2) cara menyentuh bola saat passing dan umpan jika sama-sama menggunakan tehnik passing atas; saat passing, bola di sentuh pada saat sikut masih bengkok; sedangkan pada umpan, bola di sentuh pada saat sikut hamper lurus; hal ini berkaitan erat dengan taktik umpan agar lawan sulit memprediksi ke arah mana bola akan diumpangkan. (Subroto,toto 2008:2.20-2.21) .

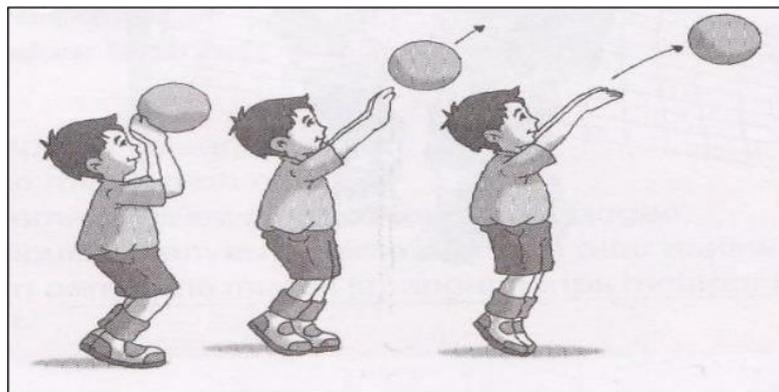


Gambar 2.11 Sikap passing bawah

Sumber Abdi Guru KTSP, 2006:63

Passing adalah teknik memantulkan bola dengan menggunakan tangan, sehingga bola bisa terpantul dan bisa diberikan pada pemain berikutnya. Passing salah satu keterampilan gerak dasar yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli. Dengan melakukan passing yang baik dalam suatu permainan maka strategi bertahan dan menyerang yang diharapkan dapat dipraktikkan dengan sebaik-baiknya. Untuk itu diperlukan suatu praktik melakukan passing dengan model dan pola aktivitas yang tepat dan terukur. Namun dikatakan bahwa membuat model atau pola tentang keterampilan dasar

tidaklah cukup harus ada control terhadap aplikasi suatu model atau pola. Dengan desain model pelatihan yang sudah direncanakan, kemudian praktik, dievaluasi, dan dikontrol perubahan dari aplikasi model tersebut tentu hasilnya akan diketahui dengan lebih tepat dan terarah. Salah satu model pembelajaran tersebut bisa focus pada belajar passing khususnya passing bawah dan passing atas.



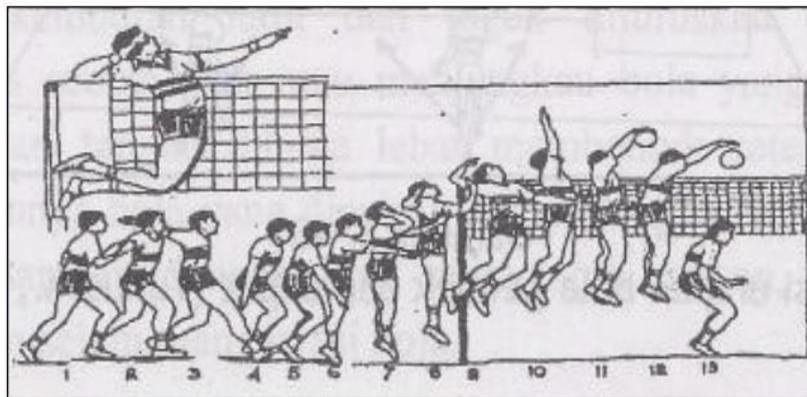
Gambar 2.12 Sikap passing atas

Sumber Abdi Guru KTSP, 2006:63

c) Spike (melakukan serangan).

Spike merupakan salah satu tehnik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola di pukul di atas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya, bahkan sering langsung mematikan (Subroto,2008:2.30). Dewasa ini istilah spike lebih khusus digunakan dalam permainan bola voli, karena cri bola hasil spike menukik tajam seperti paku, sebagai akibat bola di pukul di atas dekat net. Sementara istilah smash lebih umum digunakan, (ada dalam

permainan lain, seperti bulutangkis), karena cirri bola hasil smash tidak begitu menukik, karena bola di pukul jauh dari net. Spike merupakan salah satu tehnik serangan yang mempunyai rangkaian gerak kompleks, yaitu (1) langkah persiapan atau awalan, (2) tolakan atau lompatan, (3) memukul bola saat melayang di udara, dan (4) mendarat



Gambar 2.13 Sikap gerak spike

Sumber Permainan Besar, 2008:2.31

Smash dapat dilakukan dengan maksimal apabila di dukung oleh teknik pukulan yang benar dan memiliki power yang kuat, kekuatan melompat dengan ketinggian lompatan atau dikenal dengan istilah explosive strength ikut berperan agar hasil smash menjadi lebih terarah.

d) Bendungan (blok atau menghadang serangan).

Block adalah upaya untuk menghadang serangan lawan oleh satu atau lebih pemain agar serangan lawan dapat dimatikan. Pemain lawan yang melakukan smash bola memiliki pukulan yang sangat keras dan tajam sehingga sulit untuk dikembalikan atau hasil pukulan jatuh di ruang yang tidak terduga sehingga sulit dikejar oleh pemain yang siap menerima smash lawan. Salah

satu terbaik yang dapat dilakukan adalah melakukan hadangan smash lawan.



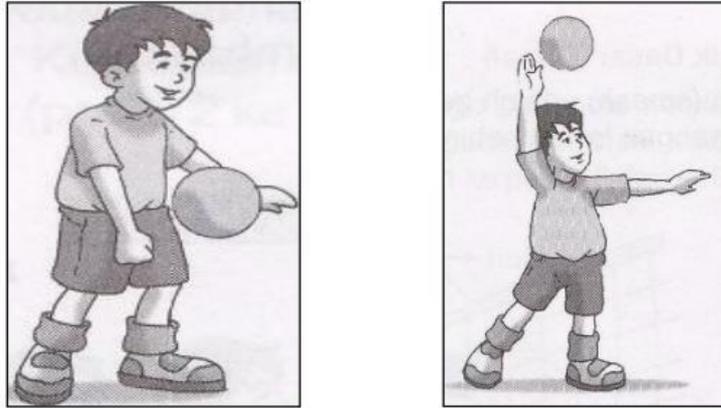
Gambar 2.14 Sikap blocking

Sumber Abdi Guru KTSP, 2006:64

Unsur-unsur tehnik tersebut di atas merupakan satu kesatuan yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan yang perlu di latih secara teratur dan continue di bawah bimbingan pelatih dan Pembina yang menjiwai akan tugas dan profesinya. Dengan demikian akan tercapai tujuan yaitu atlit akan berkualitas dan mampu mencapai prestasi yang maksimal.

e) Servis.

Dalam permainan bola voli keterampilan melakukan servis merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting karena awal permainan di mulai dengan kemampuan seorang bola voli untuk melakukan servis. Dengan servis yang baik akan membuat lawan sulit menerima bola, sehingga jika bola tidak bisa di terima dengan baik maka tim yang melakukan servis akan mendapatkan penambahan angka.



Gambar 2.15 Sikap servis bawah dan servis atas

Sumber Abdi Guru KTSP, 2006:63

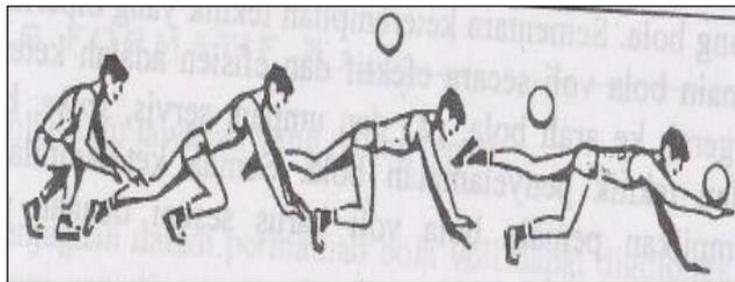
Servis adalah pukulan bola yang dilakukan pemain dari garis belakang permainan sebagai awal permainan di mulai. Melakukan servis berdasarkan cara melakukannya ada beberapa cara, yakni servis bawah, servis atas. Seiring dengan berbagai perubahan pola dan strategi permainan maka pada saat ini servis sudah menjadi bagian dari serangan pada lawan. Sesuai dengan perkembangan zaman maka peraturan permainan bola voli juga berkembang, hal ini dapat kita lihat pada peraturan permainan bola voli yang diterbitkan tahun 2001 khususnya tentang sistem penilaian.

Dengan sistem penilaian rally point, apabila server melakukan kesalahan maka di samping service berpindah tetapi juga lawan akan mendapat tambahan nilai. Karena service juga begitu penting maka pelatih dan guru olahraga harus selalu berusaha memberikan penekanan bahwa service adalah merupakan serangan yang pertama. Macam-macam service antara lain: service tangan bawah (*under service*), service menapung tangan bawah (*under hand floating service*), service tangan atas (*overhead service*), Service menapung

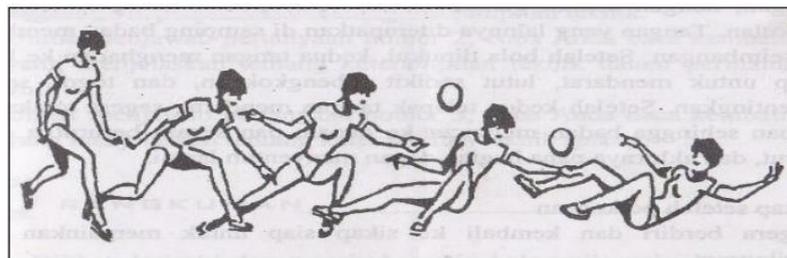
(*floating service*), *overhead change-up service (slider floating overhand)*, *hook service (overhead round-house service)*, *service dengan melompat (jumping service)*.

f) Penyelamatan bola.

Dalam situasi permainan tidak selamanya bola datang tepat, melambung dekat, atau mudah untuk dimainkan. Namun kadang kala bola datang secara cepat dan tidak terduga. Dalam kondisi demikian, dan agar bola tetap dalam permainan, maka para pemain di tuntut untuk memiliki ketrampilan memainkan bola sambil bergerak, melompat, berguling atau rol, meluncur atau diving dan sebagainya. (Subroto,toto 2008:2.34-2.35). Tujuan utama memainkan dengan cara ini adalah semata-mata hanya untuk menyelamatkan bola agar tetap dalam permainan.



Gambar 2.16 Rangkaian gerak passing bawah satu tangan sambil meluncur



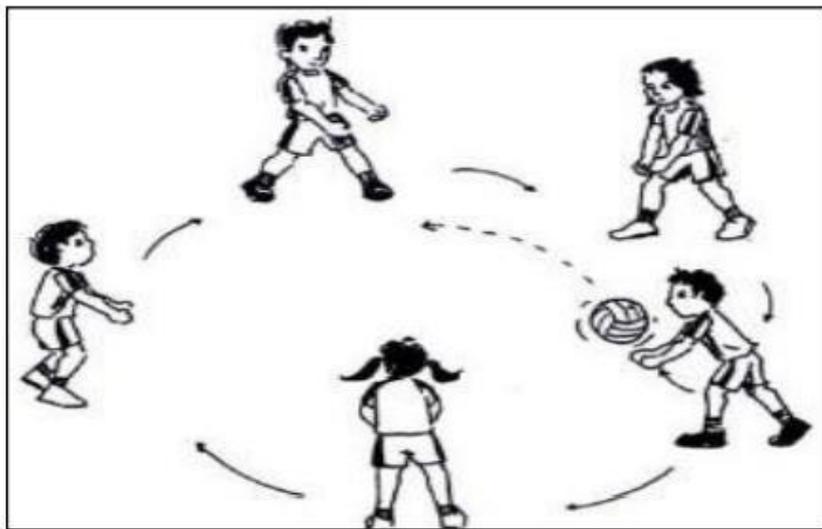
Gambar 2.17 Rangkaian gerak passing bawah satu tangan

2.2 Permainan Bola Voli Beregu

Keterampilan teknik bermain hanya bisa dipenuhi oleh anak peserta didik secara bertahap demi setahap. Dengan diubahnya permainan bola voli ke dalam bentuk permainan kecil ini, akan memberikan peningkatan keterampilan teknik bermain kepada peserta didik sesuai dengan tekanannya, yaitu dengan cara memberikan tugas. Oleh karena itu, perlu permainan bola voli yang kompleks, menyenangkan dan berkeringat itu diciptakan modifikasinya ke dalam bentukbentuk kecil, sesuai dengan apa yang ingin dicapai. Adapun peneliti menggunakan pendekatan pembelajaran bermain beregu yaitu :

1. Kegiatan pendahuluan (25 menit)
 - a. Siswa dibariskan 4 bersap, Berdo'a dilanjutkan dengan absensi
 - b. Siswa melakukan pemanasan untuk mempersiapkan diri sebelum aktivitas selanjutnya melalui permainan bola voli.
2. Kegiatan inti (70 menit)
 - a. Guru memberikan pertanyaan tentang jenis-jenis teknik dasar permainan bola voli salah satunya adalah passing bawah maupun passing atas.
 - b. Guru memberikan pertanyaan manfaat passing bawah maupun passing atas.
 - c. Dengan bimbingan guru siswa di suruh melakukan passing bawah dan passing atas sebagai tes awal untuk mengetahui kemampuan siswa.

- d. Guru membagi siswa beberapa regu.
- e. Dengan bimbingan guru, siswa melakukan latihan passing bawah dan passing atas berpasangan secara bergantian.
- f. Dengan bimbingan guru, setiap regu melakukan latihan passing bawah dengan cara melempar bola dan membentuk lingkaran secara beregu dan tiap regu terdiri 5 anak. Setiap regu melakukan permainan passing bawah dengan cara melempar bola searah jarum jam dan sesekali sesuai intruksi guru arahnya di ubah kebalikan dari arah jarum jam.



Gambar 2.18 Sikap passing bawah dengan searah jarum jam

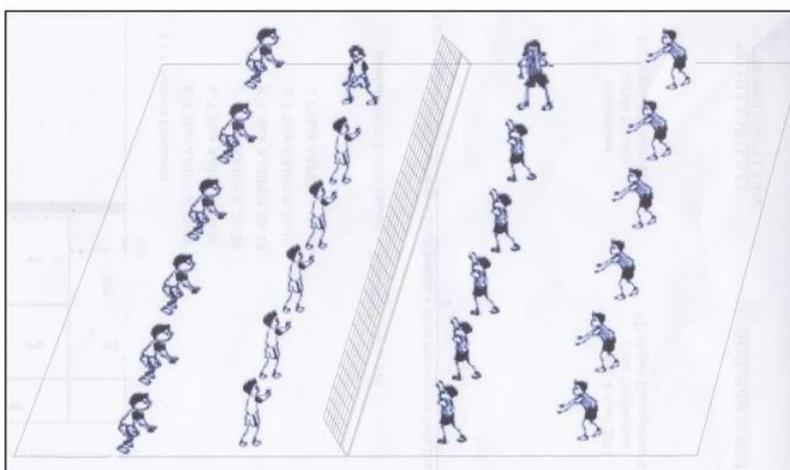
- g. Dengan bimbingan guru, setiap regu melakukan latihan passing atas dengan cara melambungkan bola dan anak-anak membentuk lingkaran secara beregu dan tiap regu terdiri 5 anak dengan satu orang siswa berada di tengah lingkaran tersebut. Secara bergantian siswa tersebut harus melakukan passing atas pada

teman-temannya yang mengelilingi.



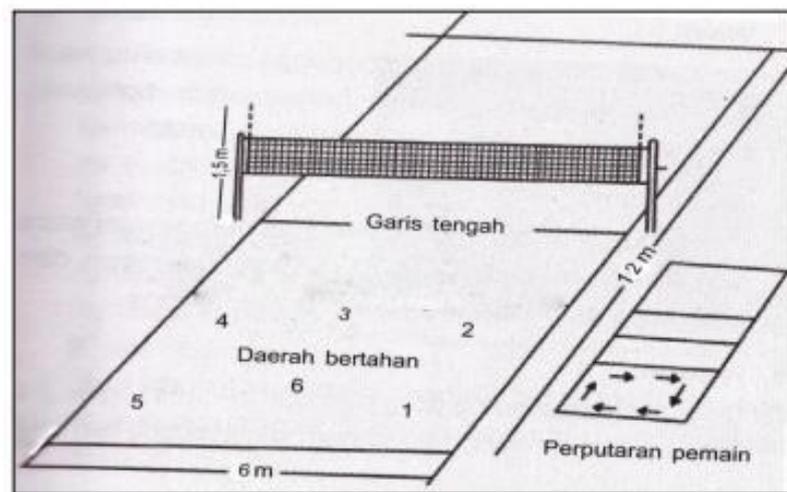
Gambar 2.19 Cara sikap passing atas

- h. Dengan bimbingan guru, peserta didik berjumlah 24 anak di bagi menjadi 2 regu. Tiap regu terdiri 12 anak untuk melakukan permainan sebelum permainan sesungguhnya. Caranya anak melakukan lempar dan lambung bola di lapangan, apabila regu yang mendapat poin regu lawan anggotanya ada yang keluar dari lapangan dan regu yang mengeluarkan bola (out) berarti yang mengeluarkan bola tersebut keluar dari lapangan. Kemenangan dari jumlah regu yang banyak.

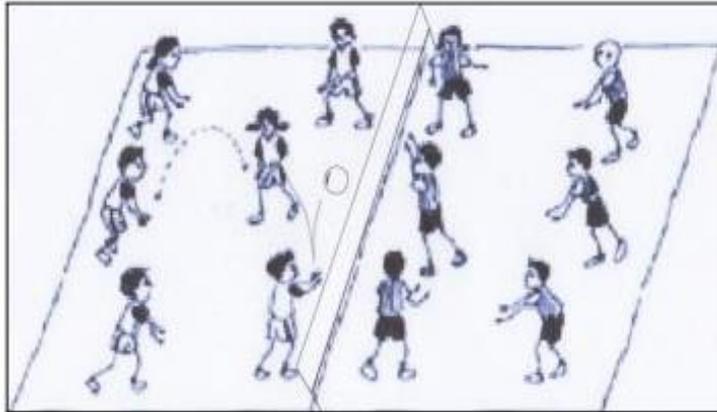


Gambar 2.20 Pemanasan permainan dengan lempar dan lambung bola menuju permainan volley fun games

- i. Guru membagi siswa beberapa regu dengan jumlah 6 orang siswa setiap regunya. Peserta didik melakukan permainan volley ball fun games yaitu permainan modifikasi sederhana passing bawah maupun passing atas bola voli dengan cara melempar dan melambung bola. Peserta didik tidak boleh menggunakan kepala dan kaki, hanya diperbolehkan memainkan bola di 4/7 daerah sendiri sebanyak 4 kali. Poin di hitung apabila bola jatuh di lapangan sendiri atau di luar lapangan lawan. Permainan ini sama dengan permainan bola voli sesungguhnya menggunakan rotasi pemain namun tinggi net 150 centimeter dan menggunakan bola plastik. Durasi tiap permainan 2 x 15 menit dan istirahat 5 menit.



Gambar 2.21 Lapangan Volley ball fun games



Gambar 2.22 Cara bermain Volley ball fun games

3. Kegiatan penutup (15 menit)
 - a. Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung
 - b. Siswa dikumpulkan dan melakukan gerakan pendinginan

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Siswa kelas VII SMP Negeri 01 Bemani Ilir dijadikan subjek penelitian. Jumlah subjek dalam penelitian yaitu 24 anak yang terbagi atas 6 anak berjenis kelamin laki-laki dan 18 anak berjenis kelamin perempuan. Secara umum bila ditinjau dari social budaya dan ekonomi masyarakat peserta didik tergolong cukup perhatiannya terhadap pendidikan dan ini salah satu pendorong terhadap peningkatan kualitas pendidikan SMP Negeri 01 Bemani Ilir.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat : Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 01 Bemani Ilir
2. Waktu : Di laksanakan pada bulan Maret 2023.

3.3. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Arikunto, (2002:108). Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah keseluruhan siswa kelas VII SMP Negeri 01 Bemani Ilir yaitu 24 anak yang terbagi atas 6 anak berjenis kelamin laki-laki dan 18 anak berjenis kelamin perempuan.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Arikunto,

(2002:109). Berdasarkan populasi di atas, karena jumlah populasi relatif sedikit, maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VII SMP Negeri 01 Bemani Ilir yaitu 24 anak yang terbagi atas 6 anak berjenis kelamin laki-laki dan 18 anak berjenis kelamin perempuan.

3.4. Instrumen Penelitian

Instrument dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

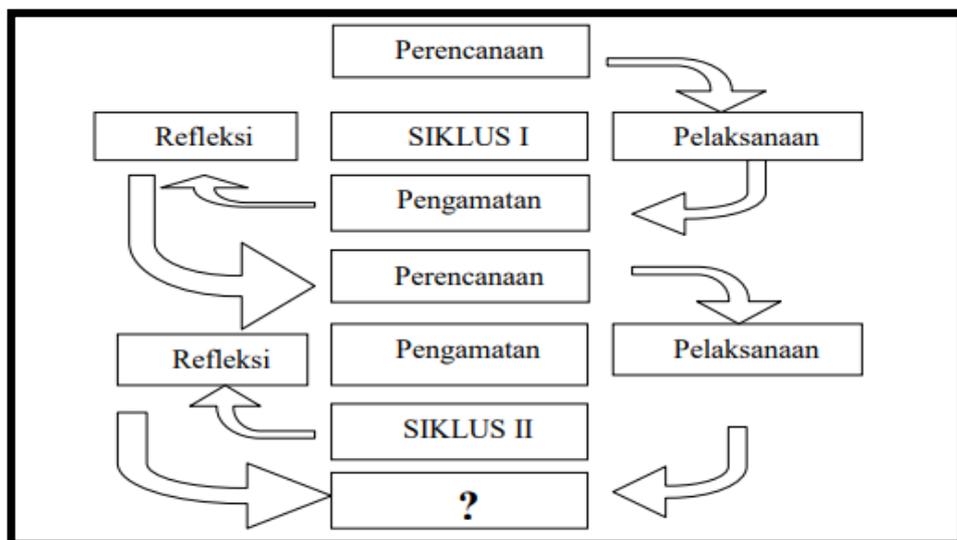
- a. Tes Praktik : dipergunakan untuk mendapat data dari unjuk kerja siswa pada proses pembelajaran bola voli.
- b. Lembar Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran penerapan model variasi passing untuk meningkatkan hasil pembelajaran bola voli pada siswa
- c. Evaluasi : Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar penulis mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai lompat tinggi yang disesuaikan fakta yang ada dalam proses pembelajaran dilapangan.

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik	Instrument
1	Siswa	Hasil pembelajaran passing bola voli melalui metode pendekatan bermain beregu	Tes Praktek	Tes Keterampilan Gerak
2	Siswa	Kemampuan melakukan gerakan passingbola voli melalui pendekatan pembelajaran bermain volley ball like games beregu	Praktek dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

3.5. Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus. Langkah - langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini terdiri atas empat komponen, yaitu : 1) rencana, 2) tindakan, 3) observasi, 4) refleksi.

1. Rencana: Pada tahap ini peneliti membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dan mempersiapkan sarana prasarana yang diperlukan.
2. Tindakan adalah tahap melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan peneliti.
3. Observasi adalah Kondisi dimana peneliti mengamati kejadian yang ada saat pelaksanaan tindakan.
4. Refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang mendalam dan lengkap atas kejadian yang telah terjadi, oleh karena itu tahap ini merupakan tahap evaluasi untuk menentukan akhir siklus. Untuk lebih jelas lihat pada gambar :



Gambar 3.23 Prosedur Penelitian Tindakan kelas

Secara terperinci prosedur penelitian tindakan kelas ini dijabarkan sebagai berikut :

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun rencana pembelajaran yang terdiri dari :

- a) Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran
- b) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan pada PTK, yaitu pembelajaran passing bawah maupun passing atas bola voli
- c) Menyusun instrumen tes ketangkasan passing bawah maupun passing atas bola voli
- d) Menyusun lembar penilaian dan hasil belajar
- e) Mempersiapkan media pembelajaran untuk membantu pengajaran
- f) Mempersiapkan tempat penelitian
- g) Sosialisasi kepada subyek

b. Tahap Pelaksanaan

Tindakan Skenario tindakan yang telah direncanakan, dilaksanakan dalam situasi yang actual. Pada saat bersamaan kegiatan ini juga disertai dengan kegiatan observasi dan interpretasi serta diikuti dengan kegiatan refleksi. Pada tahap ini kegiatan yang

akan dilaksanakan berdasarkan perencanaan tindakan yang telah ditetapkan, yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai rencana pembelajaran yang telah di buat. Fokusnya adalah meningkatkan kemampuan siswa khususnya pembelajaran passing dalam permainan bola voli. Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini sebagai berikut: Pada tahap pelaksanaan tindakan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut :

1. Siswa dibariskan, berdo'a, presensi
2. Melakukan pemanasan
3. Guru menjelaskan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran
4. Guru membagi siswa menjadi kelompok dalam proses pembelajaran
5. Melakukan latihan teknik dasar dalam passing bola voli : sikap kepala, sikap badan, sikap tangan, dan sikap kaki
6. Menarik kesimpulan
7. Penilaian selama proses pembelajaran berlangsung
8. Melaksanakan pendinginan.
9. Penutup

3.6. Teknik Analisis Data

Data yang sudah dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK di analisis secara deskriptif dengan menggunakan

prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran bola voli.

1. Hasil keterampilan gerak dasar passing, dilakukan dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan dasar passing, dengan menganalisa rangkaian gerakan passing, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan. Adapun analisa data dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja melalui pendekatan pembelajaran dengan bermain beregu.

Tabel 3.2 Analisis Deskriptif

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria
> 80	Baik Sekali	Tuntas
75 - 79	Baik	Tuntas
70 - 74	Cukup Baik	Tuntas
65 - 69	Cukup	Belum Tuntas
< 64	Kurang	Belum Tuntas