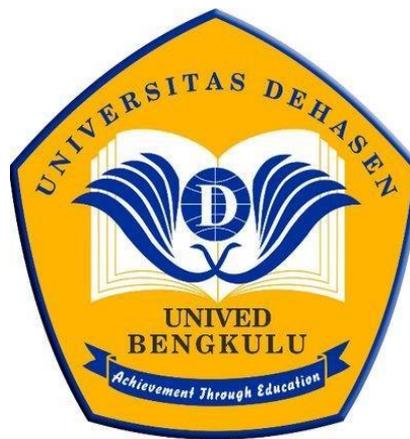


**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI PASSING  
ATAS DENGAN MENGGUNAKAN BOLA STANDAR PADA  
KELAS XI IPS 1 SMA NEGERI 7 BENGKULU UTARA**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**BAYU AGI PRATAMA**  
**NPM. 20190090**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI PASSING  
ATAS DENGAN MENGGUNAKAN BOLA STANDAR PADA  
KELAS XI IPS 1 SMA NEGERI 7 BENGKULU UTARA**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**BAYU AGI PRATAMA**  
**NPM. 20190090**

*Telah disetujui dan disahkan  
Oleh Dosen Pembimbing*

Bengkulu, 30 Juni 2025

Pembimbing I,



Ajis Sumantyo, M.Pd., AIFO  
NIDN. 0202018604

Pembimbing II,



Azizatul Banat, SS., M.TPd  
NIDN. 0226118501

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Dehasen Bengkulu



Martiani, M.TPd  
NIK. 1703153

## LEMBAR PENGESAHAN

### MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI PASSING ATAS DENGAN MENGGUNAKAN BOLA STANDAR PADA KELAS XI IPS 1 SMA NEGERI 7 BENGKULU UTARA

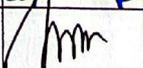
SKRIPSI

OLEH :

**BAYU AGI PRATAMA**  
**NPM. 20190090**

*Telah disetujui dan disahkan  
Oleh Dosen Penguji*

#### SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Ajis Sumantri, M.Pd., AIFO	0202018604		30/6/2025
2	Sekretaris	Azizatul Banat, SS., M.TPd	0226118501		30/6/2025
3	Penguji 1	Roni Syaputra, S.Pd., M.Pd	0217099401		23-6-25
4	Penguji 2	Dr. Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO	0227079001		30/6/2025

Bengkulu, 30 Juni 2025

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Dehasen Bengkulu



**Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom**  
**NIK. 1703007**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Bayu Agi Pratama  
NPM : 20190090  
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, 30 Juni 2025  
Yang membuat pernyataan



Bayu Agi Pratama  
NPM. 20190090

**ABSTRACT**  
**IMPROVING LEARNING OUTCOMES IN OVERHAND VOLLEYBALL**  
**PASSING USING STANDARD BALLS IN CLASS XI IPS 1 OF SMA**  
**NEGERI 7 NORTH BENGKULU**

**By:**  
**Bayu Agi Pratama**<sup>1</sup>  
**Ajis Sumantri**<sup>2</sup>  
**Azizatul Banat**<sup>3</sup>

*This research aims to improve learning outcomes in volleyball overhead passing using standard balls in Class XI IPS 1 SMA Negeri 7, North Bengkulu. The type of research is Classroom Action Research (CAR) using a test method with a sample of 22 students from Class XI IPS. The results indicate that the initial data from the overhead passing skill test showed that only 14% of students met the Minimum Mastery Criteria (KKM), with 3 students passing and 19 students (86%) not passing. In the first meeting of the first cycle, there was an increase in the passing rate to 59%, with 13 students passing and 9 students (41%) not passing. In the second meeting of the first cycle, the passing rate increased to 68%, with 15 students passing and 7 students (32%) not passing. In the first meeting of the second cycle, the passing rate increased to 73%, with 16 students passing and 6 students (27%) not passing. In the second meeting of the second cycle, the passing rate rose to 82%, with 18 students passing and 4 students (18%) not passing. This research demonstrates that using standard balls can improve learning outcomes in volleyball overhead passing.*

**Keywords:** *Overhead Passing Skills, Standard Balls, Volleyball*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karuniannya serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara”. Shalawat serta salam peneliti limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa peradapan manusia dari zaman Jahiliyah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Jasmani (S1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Husaini, SE.,M.Si.,Ak,CA,CRP sebagai Rektor Universitas Dehasen Bengkulu.
2. Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom, selaku Dekan FKIP UNIVED Bengkulu, atas semua kebijakanya dan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moril saat rencana penyusunan skripsi ini.
3. Martiani, M.TPd selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani yang senantiasa memberikan motivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

4. Ajis Sumantri, M.Pd., AIFO yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Azizatul Banat, SS., M.TPd selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi hingga penyelesaian skripsi ini tepat waktunya.
6. Roni Syaputra, M.Pd selaku penguji I yang telah memberikan masukan serta pertanyaan untuk kebaikan skripsi saya.
7. Dr. Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO selaku penguji II yang telah memberikan arahan saran serta petunjuk untuk kesempurnaan skripsi ini.
8. Guru PJOK SMA Negeri 7 Bengkulu Utara yang telah memberikan izin serta berbagai kemudahan dalam menyelesaikan Skripsi Ini.
9. Rekan rekan seperjuangan mahasiswa S1 Semoga semuanya dapat menyelesaikan Skripsi sehingga mampu mengamalkan ilmu yang telah diperolehnya. Amin
10. Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak atau ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari ALLAH SWT.

Bengkulu, Juni 2025

Bayu Agi Pratama  
NPM. 20190090

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>-</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A...Latar Belakang Masalah .....	1
B... Identifikasi Masalah .....	2
C... Pembatasan Masalah .....	3
D...Rumusan Masalah .....	3
E... Tujuan Penelitian .....	3
F... Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A...Hakikat Permainan Bola Voli .....	5
B... Hakikat <i>Passing Atas</i> .....	8
C... Hakikat Pembelajaran .....	18
D...Hakikat Hasil Belajar .....	29
E... Kajian Penelitian yang Relevan .....	30
F... Kerangka Berfikir .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A...Jenis Penelitian .....	33
B...Lokasi Penelitian .....	33
C... Tempat dan Waktu penelitian.....	34
D...Subjek Penelitian .....	35
E... Instrumen Penelitian .....	36
F... Teknik analisis data .....	39

<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
A...Hasil Penelitian .....	52
B...Pembahasan .....	54
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A...Kesimpulan .....	56
B...Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Lapangan Bola Voli .....	11
2 Servis Atas .....	19
3 Kerangka Berfikir .....	21

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Norma <i>Passing Atas</i> Bola Voli .....	34
---------------------------------------------------	----

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

PJOK merupakan mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya. Keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatannya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh, sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga dan sadar kesehatan. Pembelajaran dari pendidikan ini dirancang beraktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani dan olahraga serta usaha-usaha menjaga kesehatan.

Dalam proses belajar mengajar guru memiliki multi peran, artinya guru memiliki tugas dan tanggung jawab yang kompleks terhadap pencapaian tujuan, dimana guru tidak hanya dituntut untuk menguasai ilmu pengetahuan, namun guru juga dituntut untuk menguasai keterampilan teknis dalam mengajar. Keberhasilan seorang guru dalam melaksanakan perannya dalam bidang pendidikan sebagian besar terletak pada kemampuannya melaksanakan berbagai peranan yang bersifat khusus dalam situasi belajar mengajar. Tiap peranannya menuntut berbagai kompetensi atau keterampilan mengajar yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa – siswi secara umum dan secara

husus dalam penelitian ini tentang hasil belajar siswa – siswi kelas XI IPS1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara.

Upaya yang telah dilakukan oleh guru pjok berdasarkan hasil observasi didapatkan bahwa guru pjok melakukan contoh serta memberikan pemahaman siswa – siswi melalui penjelasan dan nonton teknik yang dilakukan melalui infokus. Dalam materi bolavoli diperkenalkan gerak dasar passing atas, passing bawah dan servis serta smash. Masing-masing materi dilakukan secara dasar dan berkelanjutan serta dinilai berdasarkan materi pokok yang telah diajarkan. Penilaian tersebut dilakukan oleh guru berdasarkan tingkat pencapaian yang telah ditentukan sebelumnya sesuai dengan persentase pencapaian yang juga dinamakan dengan kriteria ketuntasan minimal. Dengan adanya hal tersebut maka kita bisa melihat tingkat keterampilan dalam berolahraga terutama olahraga bolavoli pada hasil belajar passing atas siswa - siswi. Dari uraian di atas, maka peneliti mengangkat suatu permasalahan ke dalam penelitian tentang Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana penunjang dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang memadai

2. Belum terlihat bagaimana Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara
3. Masih sedikit siswa menggunakan passing atas pada saat bermain voli
4. Beberapa siswa ragu saat mau menggunakan teknik passing atas

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah, maka pada penelitian ini dibatasi pada Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang peneliti merumuskan yaitu apa yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar bola voli passing atas pada kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar bola voli passing atas pada kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan, yaitu:

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian diharapkan untuk menambah referensi tentang passing atas bola voli
2. Manfaat praktis
- a. Peneliti selanjutnya, dapat menjadi salah satu rujukan dan bahan perbandingan apabila dengan penelitian yang sama dilakukan pada waktu mendatang.
  - b. Pendidik, dapat lebih mudah melaksanakan proses pembelajaran dan dapat mengembangkan pengetahuan peserta didik serta bahan untuk evaluasi dalam pembelajaran.
  - c. Sekolah, menjadikan suatu metode pembelajaran yang bisa digunakan untuk materi pembelajaran yang lainnya.
  - d. Pemerintah dan lembaga keolahragaan dalam upaya mendukung sistem keolahragaan nasional, khususnya dalam olahraga pendidikan dan prestasi.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Hakikat Permainan Bola Voli**

##### **1. Pengertian Bola Voli**

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) bahwa permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Barbara L. Viera (2004: 2) mengemukakan bahwa “bola voli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net”.

Pada umumnya bolavoli dimainkan oleh dua tim Ada dua jenis permainan bolavoli, yaitu tim yang beranggotakan dua orang biasa disebut dengan voli pantai sedangkan permainan bolavoli yang beranggotakan enam orang biasa disebut bolavoli indor (Herry Koesyanto, 2003: 12) PBVSI (2004: 7) menegaskan bahwa bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola.

Menurut Ahmadi (2007: 11-12) permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak 1928. Hal tersebut diyakini bahwa permainan ini pertama kali dibawa oleh guru-guru belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan (HBS dan AMS). Namun pada waktu itu permainan bola voli belum populer dikalangan masyarakat. Pada zaman penjajahan, tentara jepang juga banyak memberikan andil dalam memperkenalkan permainan bola voli kepada masyarakat.

Setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia, banyak bekas tentara angkatan perang Belanda yang menggabungkan diri ke dalam Kesatuan Tentara Republik Indonesia. Melalui merekalah Tentara Nasional Indonesia (TNI) ikut mempopulerkan permainan bola voli ke masyarakat. Sejak PON II di Jakarta pada 1951 sampai sekarang, bola voli termasuk ke salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada 22 januari 1955 di Jakarta diresmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Pada waktu itu ditunjuk W.J Latumenten sebagai formatur untuk menyusun pengurus.

PBVSI disahkan oleh KOI (Komite Olahraga Indonesia) pada maret 1955 sebagai induk organisasi bola voli yang tertinggi di Indonesia. Kongres pertama PBVSI dilaksanakan di Jakarta pada 28 – 30 mei 1955. Pada kongres pertama itu dihadiri oleh 20 persatuan Kota yang menggabungkan diri ke dalam PBVSI. Pada tahun itu pula mendapat

pengesahan sementara induk organisasi bola voli Internasional (IVF) di Paris.

Viera (2004: 2) mengemukakan bahwa “Bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net”. Pada umumnya bolavoli merupakan permainan tim atau regu, namun sekarang permainan bolavoli dibagi menjadi dua macam, yaitu permainan bolavoli pantai yang hanya beranggotakan dua orang dan permainan bolavoli indoor yang beranggotakan enam orang.

Menurut Ahmadi (2007: 20) bahwa permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. c: 2) mengemukakan bahwa “bola voli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net”.

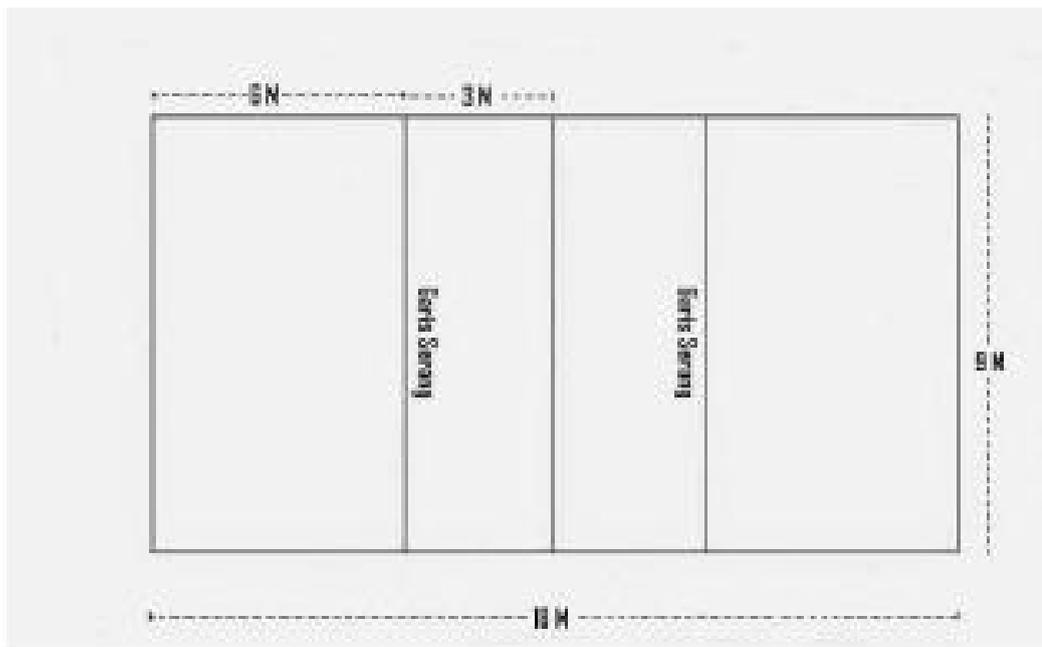
Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga melambungkan bola melewati di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Memmelambungkan dan memantulkan bola ke udara

harus mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna). Permainan bola voli merupakan permainan bola besar beregu yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Hartono, (2017: 19) Permainan bola voli merupakan permainan salah satu permainan bola besar. Dalam permainan bola voli, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis, spike dan membendung.

Pada umumnya bolavoli dimainkan oleh dua tim Ada dua jenis permainan bolavoli, yaitu tim yang beranggotakan dua orang biasa disebut dengan voli pantai sedangkan permainan bolavoli yang beranggotakan enam orang biasa disebut bolavoli indoor, Koesyanto, (2003: 12). PBVSI (2004: 7) menegaskan bahwa bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola.

Inti permainan bolavoli adalah menyeberangkan bola di atas net agar dapat jatuh di dalam lapangan lawan dan mencegah usaha yang sama dari regu lawan, sehingga dapat menghasilkan poin. Untuk dapat bermain

bolavoli dengan optimal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu: servis, passing atas, passing bawah, smash dan block. Dapat ditarik kesimpulan bahwa bolavoli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 m x 18 m dan dengan bentangan net di tengah-tengah lapangan.



Gambar 2.1 Lapangan Bola voli  
Sumber (Dwi Yulia Nur,2020:5)

## 2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Dalam permainan bolavoli dikenal ada dua pola permainan yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, jika pemain benar-benar dapat menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli menurut Suharno (1981: 35-36) yaitu: (1) teknik servis bawah, (2) teknik servis atas, (3) teknik *passing* bawah, (4) teknik *passing* atas, (5) teknik umpan (*set up*), (6) teknik *smash* normal, (7) teknik *blok* (bendungan).

Permainan bola voli terdapat bermacam-macam teknik. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli yaitu terdiri atas *service*, *passing*, *block*, dan *smash*.

### a. *Service*

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), servis adalah pukulan pertama yang dilakukan dari garis belakang akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setiap terjadinya kesalahan. Karena pukulan servis sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulikan lawan.

Menurut Barbara L. Vierra & Bonnie Jill Fergusson (2004: 27), “servis adalah satu-satunya teknik dalam bola voli dimana anda mengontrol sepenuhnya tindakan Anda; hanya Anda sendiri yang

bertanggung jawab atas tindakan Anda. Kesalahan dalam servis biasanya dilakukan secara tidak disengaja dan lebih dikarenakan faktor mental daripada faktor fisik". Menurut Muhajir (2007: 123), servis adalah suatu tindakan untuk memasukkan bola ke dalam permainan oleh pemain belakang kanan, yang memukul bola itu dengan satu tangan atau lengan daerah servis

b. *Passing*

Nuril Ahmadi (2007: 22) menyatakan bahwa *passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik terutama untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Sehingga *passing* seorang pemain haruslah akurat guna memperoleh strategi penyerangan yang baik pula.

*Passing* dalam permainan bola voli merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke tempat lawan atau tempat sendiri untuk selanjutnya dimainkan kembali. Istilah lain yang dipakai dalam permainan bola voli adalah *set up* atau umpan (Bachtiar, 2004: 210). Dalam permainan bola voli, *passing* dapat dilakukan dengan cara *passing* bawah dan *passing* atas.

Menurut Koesyanto (2003: 22) *passing* adalah mengoperkan bola ke teman sesama tim, dengan satu teknik tertentu sebagai langkah awal dalam menyusun pola serangan kepada tim lawan. Selanjutnya

menurut Syafi'i dan Adnan dalam Rahmadi (2010: 25) *passing* adalah “upaya atau usaha seorang pemain bolavoli dengan menggunakan teknik tertentu yang tujuannya untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregu atau untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan”.

c. *Blocking*

*Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun persentase keberhasilan suatu *block relative* kecil karena arah bola smash yang akan diblock, dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan block ditentukan oleh ketinggian loncatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. *Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan block tangan digerakkan ke kanan maupun ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya dijulurkan ke atas tanpa digerakkan). *Block* dapat dilakukan oleh satu, dua, dan tiga, pemain (Nuril Ahmadi, 2007: 30).

Menurut Dwi Yulia, Endang Pratiwi (2020:22) Ada dua macam *blocking* atau membendung bola yaitu *blocking* tunggal dan *blocking* ganda. Teknik dengan membendung bola yang dilakukan hanya oleh seorang pemain saja dinamakan teknik bendungan tunggal. Sedangkan

membendung bola dilakukan oleh dua orang pemain bahkan lebih dinamakan bendungan ganda.



Gambar 2.2 Bendungan  
(Sumber: Dwi Yulia Nur, 2020:22)

d. *Smash*

Menurut Pranata hadi (2009: 31) smash adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. Pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan smash banyak 16 macam variasinya. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik.

Menurut Dwi Yulia, Endang Pratiwi (2020:22) Pengertian *smash* adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan. Main dengan harapan tidak bisa dibendung oleh regu lain sebagai

lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih poin. Tindakan ini dilakukan ketika bola sedang melambung diatas net baik yang dihasilkan dari umpan atau *passing* teman sepermainan atau bola yang berasal dari arah lawan yang dimanfaatkan untuk melakukan pukulan keras.

## **B. Hakikat Passing Atas**

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 26-27) memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi yaitu antara lain: a) *passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala, b) *passing* atas ke arah samping pemain, c) *passing* atas sambil melompat ke atas, d) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke samping, e) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke atas.

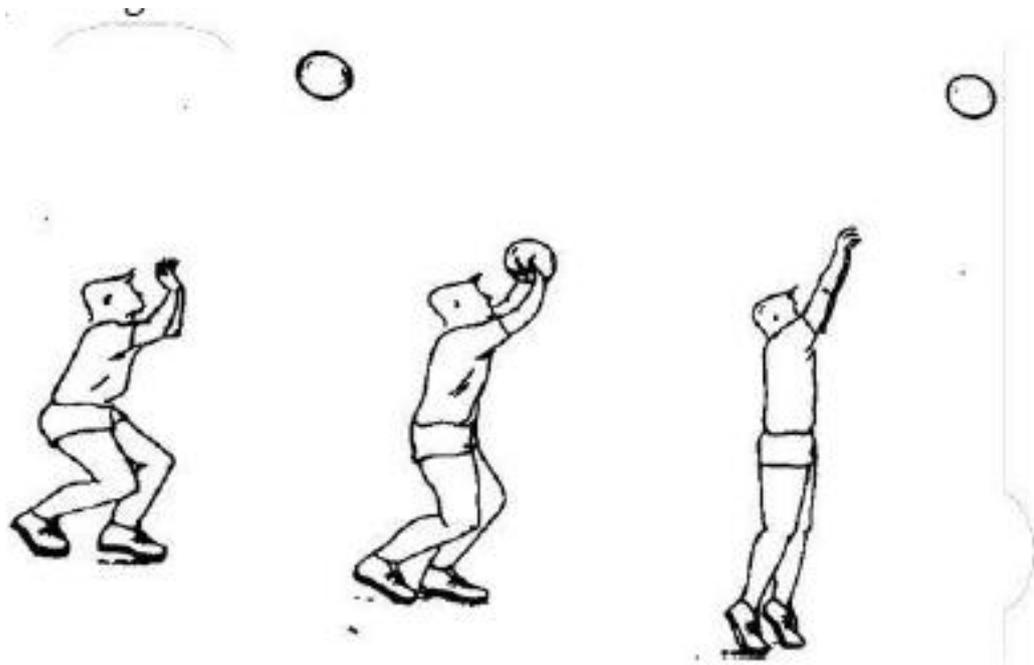
Menurut Dwi Yulia, Endang Pratiwi (2020:16) *Passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai *passing* atas yang baik, khususnya bagi seorang tosser (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli. *Passing* atas yang dilakukan dengan baik bisa memanjakan spiker/ *smasher* (orang yang melakukan pukulan *smash*) untuk melakukan pukulan *smash* dengan tajam, keras, dan mematikan.

Barbara L. Viera & Bonnie Jill Ferguson (2004:51) berpendapat bahwa teknik overhead *passing* adalah salah satu teknik dimana seseorang dapat

menguasai bola dengan efisiensi tinggi dan terkontrol dengan baik. Cara melakukan *passing* atas Nuril Ahmadi (2007: 25) adalah “Jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan  $\pm 45^\circ$ . Bola disentuh dengan cara meluruskan kaki dan tangan.”

*Passing* atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Agar teman seregu dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawannya, maka teknik *passing* atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat. *Passing* atas yang baik dan tepat akan memberikan kemudahan bagi temanya dalam memainkan bola atau melakukan serangan sehingga hasilnya lebih sempurna. Untuk dapat melakukan *passing* atas dengan baik dan benar pemain harus menguasai teknik gerakan dengan benar.

*Passing* Atas adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Yunus, 1992: 79). *Passing* atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan.



Gambar 2.3. *Passing* atas  
(Sumber: Dwi Yulia Nur, 2020:17)

*Passing* atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan suatu regu untuk membangun serangan dengan baik. Apalagi dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan. Menurut Blume dalam Syafruddin (2004: 55) *Passing* atas dapat dibedakan atas 4 macam yaitu : 1. *Passing* atas kedepan, 2. *Passing* atas kebelakang, 3. *Passing* atas pendek, 4. *Passing* atas jatuhan. Keterpaduan keempat jenis *passing* tersebut merupakan sikap jari, setiap jenis *passing* atas menunjukkan keistimewaan tersendiri.

Adapun sikap dan gerakan *passing* atas secara normal dapat dilakukan dengan beberapa sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan dalam buku ajar bolavoli Erianti (2011: 127) adalah:

### 1. Sikap permulaan

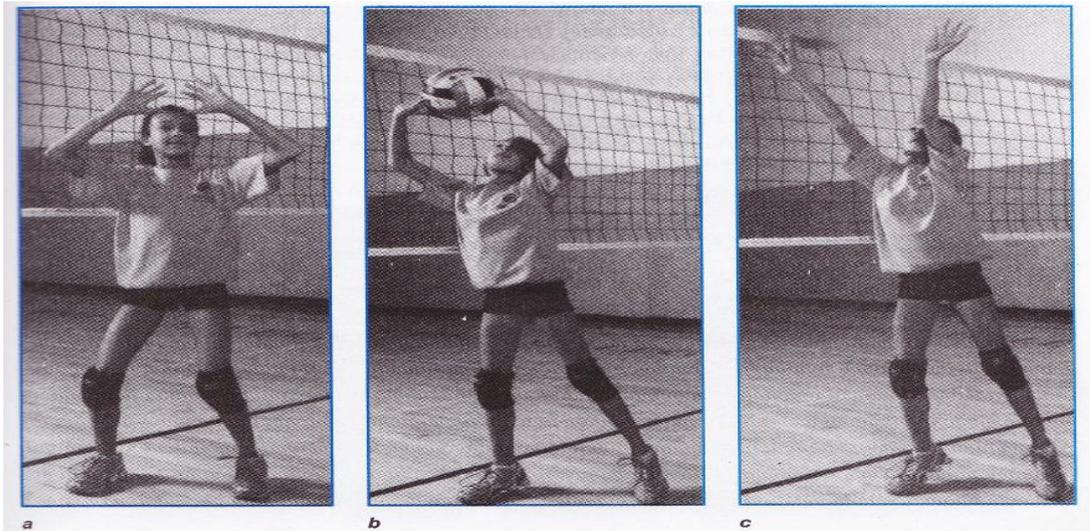
Dengan mengambil posisi sikap siap normal yaitu kedua kaki dibuka selebar bahu, berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut ditekuk, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari jari- jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.

### 2. Gerak pelaksanaan

Pada saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari- jari yaitu ruas pertama dan kedua serta yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Jari- jari agak ditegangkan pada waktu bersentuhan dengan bola, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik

### 3. Gerak lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, dilanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali. Untuk lebih jelasnya lihat pada gambar 1 dan 2.



**Gambar 2.4 Posisi Pada Saat Melakukan *Passing* Atas**  
 Sumber: *Vierra & Fergusson* (2004: 54)



**Gambar 2.5 Rangkaian Gerakan Pasing Atas**  
 Sumber: *Ma'mun & Subroto* (2001:59)

## C. Hakikat Pembelajaran PJOK

### 1. Pengertian Pembelajaran

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang identik dengan aktivitas gerak dan pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani

bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani dan mampu mengembangkan seluruh aspek pribadi manusia, dan tetap berpegang pada norma-norma pendidikan.

Menurut Sukintaka (2001:17) mengartikan Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani dan mampu mengembangkan seluruh aspek pribadi manusia, dan tetap berpegang pada norma-norma pendidikan.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007:17) mengartikan pengertian pembelajaran adalah proses, cara, dan perbuatan yang menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Menurut Lutan (2001:15) proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak merupakan dua makna yang patut di pegang oleh guru penjasorkes. Proses belajar untuk bergerak mengamanatkan guru penjasorkes harus mampu memilih gerakan-gerakan yang sesuai materi pembelajaran dengan tetap memperhatikan aspek pertumbuhan dan perkembangan siswa. Tujuan akhir dalam proses untuk bergerak adalah siswa mampu menampilkan gerakan dengan efektif, efisien, dan terampil.

Hubungan belajar mengajar adalah suatu proses timbal balik, dimana terjadi proses suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah pengajar dan orang yang diajar. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk berhasilnya suatu proses yaitu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dalam belajar mengajar. Sedangkan menurut Hamalik (2008:57) pembelajaran mengandung pengertian mengenai suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Manusia yang terlibat dalam sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru, dan tenaga lainnya. Material dalam pembelajaran antara lain buku, papan tulis, kapur, fotografi, slide, film, audio, video, dan tape. Fasilitas dan perlengkapan terdiri dari ruang kelas, perlengkapan audio visual, komputer dan lain sebagainya. Sedangkan prosedur antara lain meliputi jadwal, metode penyampaian informasi, praktek, belajar, ujian dan sebagainya.

Juari, dkk (2009:1) mendefinisikan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk mengembangkan aspek: (1) kebugaran jasmani; (2) keterampilan gerak; (3) keterampilan berpikir kritis; (4) keterampilan sosial; (5) stabilitas emosional; (6) aspek pola hidup sehat; serta (6) pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis.’’

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hakekat pembelajaran adalah suatu proses yang tersusun secara sistematis yang dilakukan oleh para guru dalam mengarahkan anak ke arah yang benar dan bisa memecahkan permasalahan serta mengambil keputusan yang tepat dan benar.

a. Pembelajaran Umum

Pembelajaran merupakan konsep yang terkait dengan proses belajar-mengajar. Dalam bidang pendidikan istilah belajar-mengajar lebih populer dengan istilah pembelajaran. Di dalam pendidikan jasmani istilah belajar-mengajar pendidikan jasmani disebut juga proses pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Sukintaka (2001:70) pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya.

Menurut Saidihardjo (2004: 12) pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran, di antaranya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan (kognisi), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor) yang dimiliki peserta

didik sebagai hasil belajar, atau setelah mereka menyelesaikan pengalaman belajarnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat memperoleh pengetahuan dengan memanfaatkan lingkungan belajar.

b. Pembelajaran Gerak

Menurut Lutan (2000: 16), bentuk – bentuk pembelajaran pendidikan jasmani meliputi tiga bagian yaitu (1) tahap pendahuluan, tahap membuka pelajaran atau latihan pemanasan, (2) tahap pelajaran inti atau tahap pengembangan bahan pelajaran, dan, (3) tahap penutup atau tahap latihan penenangan. Suyitno (2006: 32) menjelaskan bahwa pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan – perubahan yang relative permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan – gerakan yang terampil.

Pembelajaran berasal dari kata belajar, belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya, Slameto, (2009: 2). Dalam Undang-undang No. 2 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1) ayat 20 dijelaskan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi

peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Kata dasar “pembelajaran” adalah belajar. Dalam arti sempit pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu proses atau cara yang dilakukan agar seseorang dapat melakukan kegiatan belajar, sedangkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku karena interaksi individu dengan lingkungan dan pengalaman. Kata “pembelajaran” menekankan pada kegiatan belajar peserta didik secara sungguh-sungguh yang melibatkan aspek intelektual, emosional dan social. Zainal, (2011: 10).

Menurut Suyitno (2006: 28), pembelajaran adalah upaya menciptakan iklim dan pelayanan terhadap kemampuan, potensi, minat, bakat dan kebutuhan siswa yang beragam agar terjadi interaksi optimal, antara guru dengan siswa dan antara siswa dengan siswa. Pembelajaran itu tidak sama dengan pengajaran. Pembelajaran menekankan pada aktivitas peserta didik sedangkan pengajaran menekankan kepada aktivitas pendidik, Fathurrohman dan Sulistyorini, (2012: 6).

Karena pembelajaran sebagai suatu sistem dalam pendidikan maka didalamnya tentu ada tujuan yang ingin dicapai, proses dan melibatkan serta memanfaatkan komponen-komponen tertentu. Untuk mencapai tujuan pembelajaran maka setiap kegiatan pembelajaran pasti memiliki perencanaan pembelajaran, dan didalamnya selalu ada tahap-tahap yang

harus dilakukan yang secara garis besar ada di dalam perencanaan pembelajaran. Diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Membuka pelajaran

Yang dimaksud dengan *set introducing* ialah usaha atau kegiatan yang dilakukan oleh seorang guru dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk menciptakan prokondisi bagi murid di dalam kelas agar mental maupun perhatian siswa terpusat pada apa yang akan disampaikan dan dipelajari siswa sehingga usaha guru tersebut akan memberikan dampak yang positif terhadap kegiatan belajar. Dengan kata lain, kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk menciptakan suasana siap mental dan menimbulkan perhatian siswa agar terpusat pada hal-hal yang akan dipelajarinya.

Kegiatan membuka pelajaran tidak hanya dilakukan oleh guru pada awal jam pelajaran, tapi juga pada awal setiap penggal kegiatan inti pelajaran yang diberikan selama jam pelajaran. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengemukakan tujuan yang akan dicapai, menarik perhatian siswa. Memberi acuan dan membuat kaitan antara materi pelajaran yang telah dikuasai oleh siswa dengan bahan yang akan dipelajarinya.

b. Menyampaikan materi pelajaran

Keterampilan menjelaskan dalam pengajaran ialah penyajian informasi secara lisan yang diorganisasi secara sistematis untuk

menunjukkan adanya hubungan yang satu dengan yang lainnya misalnya antara sebab dan akibat, definisi dengan contoh atau dengan sesuatu yang belum diketahui. penyampaian informasi secara terencana dengan baik dan disajikan dengan urutan yang sistematis merupakan ciri utama kegiatan menjelaskan. Pemberian penjelasan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dari kegiatan guru dalam interaksinya dengan siswa di dalam kelas.

c. Penggunaan model-model pembelajaran

Dalam proses pendidikan model pembelajaran memiliki kedudukan yang sangat penting dalam upaya penyampaian tujuan, karena ia menjadi sarana yang memberi makna akan materi pelajaran yang tersusun dalam kurikulum pendidikan sedemikian rupa sehingga dapat dipahami atau diserap oleh anak didik serta menjadi pengertian fungsional terhadap tingkah lakunya. Oleh karena itu guru dituntut pandai-pandai memilih model yang sesuai dengan materi, siswa, keadaan kelas, serta kapan dilaksanakannya model pembelajaran itu. Berikut ini beberapa contoh model pembelajaran PJOK:

1). *Active Learning*

*Active Learning* adalah proses kegiatan belajar mengajar yang subjek didiknya terlibat secara intelektual dan emosional sehingga betul-betul berperan dan berpartisipasi aktif dalam melakukan kegiatan belajar. *Active Learning* mendasarkan pada

proses bukan pada hasil. Dalam *Active Learning* setiap materi pelajaran yang baru harus dikaitkan dengan berbagai pengetahuan dan pengalaman yang ada sebelumnya. Kegiatan belajar mengajar harus dimulai dengan hal-hal yang sudah dikenal peserta didik

### 2). *Contextual Teaching and Learning (CTL)*

Pembelajaran kontekstual adalah pembelajaran yang dimulai dengan sajian atau tanya jawab lisan (ramah, terbuka, negosiasi) yang terkait dengan dunia nyata kehidupan siswa (*daily life modeling*), sehingga akan terasa manfaat dari materi yang disajikan, motivasi belajar muncul, dunia pikiran siswa menjadi konkret, dan suasana belajar menjadi kondusif, nyaman dan menyenangkan.

### 3). *Cooperative Learning*

Menurut Isjoni (2001: 29) model pembelajaran kooperatif adalah model pembelajaran yang dirancang untuk membelajarkan kecakapan akademik (*academic skill*), sekaligus keterampilan sosial (*social skill*) termasuk *interpersonal skill*. Model kooperatif adalah model belajar yang menekankan belajar dalam kelompok heterogen saling membantu satu sama lain, bekerja sama menyelesaikan masalah, dan menyatukan pendapat untuk memperoleh keberhasilan yang optimal baik kelompok maupun individual.

Di dalam kelas kooperatif siswa belajar bersama dalam kelompokkelompok kecil yang terdiri dari 4-6 orang siswa yang

sederajat tetapi heterogen, kemampuan, jenis kelamin, suku/ras, dan satu sama lain saling membantu. Tujuan dibentuknya kelompok tersebut adalah untuk memberikan kesempatan kepada semua siswa untuk dapat terlibat secara aktif dalam proses berfikir dan kegiatan belajar. Selama bekerja dalam kelompok, tugas anggota kelompok adalah mencapai ketuntasan materi yang disajikan oleh guru, dan saling membantu teman sekelompoknya untuk mencapai ketuntasan belajar.

Slavin (2005: 56) menyatakan bahwa ide utama belajar kooperatif adalah siswa bekerja sama untuk belajar dan bertanggung jawab pada kemajuan temannya. Sebagai tambahan, belajar menekankan pada tujuan dan kesuksesan kelompok, yang hanya dapat dicapai jika semua anggota kelompok mencapai tujuan atau penguasaan materi. Tujuan pokok belajar kooperatif adalah memaksimalkan belajar siswa untuk peningkatan prestasi akademik dan pemahaman baik secara individu maupun secara kelompok. Karena siswa bekerja dalam suatu tim, maka dengan sendirinya dapat memperbaiki hubungan di antara para siswa dari berbagai latar belakang etnis dan kemampuan, mengembangkan keterampilan keterampilan proses kelompok dan pemecahan masalah.

#### d. Pengelolaan kelas

Pengelolaan kelas yang efektif merupakan prasyarat mutlak bagi terjadinya proses belajar mengajar yang efektif. Suatu kondisi belajar yang optimal dapat tercapai jika guru mampu mengatur siswa dan sarana pengajaran serta mengendalikannya dalam suasana yang menyenangkan untuk mencapai tujuan pengajaran, juga hubungan interpersonal yang baik antara guru dengan siswa dan siswa dengan siswa merupakan syarat keberhasilan pengelolaan kelas.

e. Evaluasi

Evaluasi di setiap akhir pembelajaran adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan sampai sejauh mana tujuan pembelajaran telah dicapai oleh siswa sehingga bisa dijadikan sebagai dasar dalam penentuan perlakuan lanjut. Evaluasi dalam pembelajaran biasanya berupa penilaian di akhir pelajaran yang biasanya disebut dengan evaluasi formatif.

f. Menutup pelajaran

Menutup pelajaran (*closure*) ialah kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk mengakhiri pelajaran atau kegiatan belajar mengajar. Usaha menutup pelajaran itu dimaksudkan untuk memberi gambaran menyeluruh tentang apa yang telah dipelajari siswa. Mengetahui tingkat pencapaian siswa dan tingkat keberhasilan guru dalam proses belajar mengajar.

Media dapat diartikan sebagai perantara yang menghubungkan suatu hal dari satu sisi ke sisi lainnya. Hal ini dijelaskan lebih lanjut oleh Gerlach dan Ely dalam Arsyad (2011: 3) bahwa secara garis besar media meliputi manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap. Media pembelajaran adalah alat yang membawa pesan-pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran.

Menurut Sadiman dalam Soenarto (2008: 2), media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat siswa sehingga proses belajar terjadi. Media pembelajaran menurut Munadi (2013: 7) adalah segala sesuatu yang dapat menyampaikan dan menyalurkan pesan dari sumber secara terencana sehingga tercipta lingkungan belajar yang kondusif di mana penerimanya dapat melakukan proses belajar secara efisien dan efektif. Menurut sumber di atas, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran merupakan alat yang digunakan untuk menyalurkan pesan dari sumber belajar kepada penerima yaitu siswa, agar tercipta lingkungan belajar yang kondusif, efisien, dan menyenangkan.

#### **D. Hakikat Hasil Belajar**

Hasil belajar merupakan tujuan akhir dilaksanakannya kegiatan pembelajaran di sekolah. Setiap proses belajar yang dilaksanakan oleh siswa akan menghasilkan hasil belajar. Hasil belajar merupakan suatu yang sangat penting dan strategis dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan adanya hasil belajar maka dapat diketahui seberapa besar keberhasilan siswa telah menguasai kompetensi atau materi yang telah diajarkan oleh guru. Selanjutnya hasil belajar dapat dijadikan sebagai acuan untuk melihat tingkat keberhasilan atau efektifitas guru dalam mengajar.

Kunandar (2014:62) mendefinisikan hasil belajar adalah kompetensi atau kemampuan tertentu baik kognitif, afektif maupun psikomotorik yang dicapai atau dikuasai siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar. Di samping itu Hamalik (2008:23) menjelaskan hasil belajar adalah sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan di ukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan sebagai terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik sebelumnya yang tidak tahu menjadi tahu. Senada dengan itu Sudjana (2009:3) mendefinisikan hasil belajar pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Terkait dengan pendapat di atas Dimiyati dan Mudjiono (2013:3) mengungkapkan hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak

belajar dan tindak mengajar. Nilai yang diperoleh siswa menjadi acuan untuk melihat penguasaan siswa dalam menerima materi pelajaran. Hasil belajar yang baik hanya dicapai melalui proses belajar yang baik pula. Jika proses belajar tidak optimal sangat sulit diharapkan terjadinya hasil belajar yang baik.

Untuk mengetahui tercapai tidaknya tujuan pembelajaran khusus, guru perlu mengadakan tes pada setiap menyajikan suatu bahasan kepada siswa. Penilaian ini untuk mengetahui sejauh mana siswa telah menguasai tujuan pembelajaran khusus yang ingin dicapai. Permendikbud No.66 Tahun 2013 tentang standar penilaian pendidikan menyatakan bahwa: penilaian yang harus digunakan harus mencakup ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan. Ryan dalam Basuki (2014:218) menjelaskan bahwa hasil belajar psikomotor dapat diukur melalui (1) pengamatan langsung dan penilaian tingkah laku siswa selama proses pembelajaran praktik berlangsung; (2) sesudah mengikuti pembelajaran, yaitu dengan cara memberikan tes kepada siswa untuk mengukur pengetahuan, keterampilan dan sikap; (3) memberikan penilaian kepada siswa beberapa waktu berselang setelah pembelajaran usai. Selanjutnya Sani (2014:229) mengungkapkan hasil belajar keterampilan dapat dinilai dengan memiliki dua karakteristik dasar:

1. Peserta tes diminta untuk menunjukkan atau mendemonstrasikan kemampuannya dalam membuat sebuah produk atau terlibat dalam suatu aktivitas (proses/perbuatan)

2. Produk hasil praktik. Penilaian kemampuan melakukan sesuatu diuji dengan tes praktik, sedangkan penilaian hasil 5tau produk kerja dinilai menggunakan penilaian produk juga tetap dilakukan.

Sehubungan dengan pendapat di atas Harrow dalam Basuki (2014:212) menjelaskan hasil belajar yang dikembangkan dalam keterampilan psikomotor ada enam tahap, yaitu: (1) gerak refleks (*reflex movement*); (2) gerak dasar (*fundamental movement*); (3) kemampuan perseptual (*perceptual abilities*); (4) gerak terlatih (*skilled movement*); (5) kemampuan fisik (*physical abilities fitness*); dan (6) komunikasi nondiskursif (*nondiscursive communication*).

#### **E. Kajian Penelitian yang Relevan**

Peneliti akan mengaplikasikan penerapan suatu pendekatan dalam pembelajaran bola voli untuk meningkatkan keterampilan bermain bola voli siswa. Adapun penelitian yang relevan didefenisikan sebagai berikut:

1. Ning Antariningsih tahun 2020 dengan judul Upaya Meningkatkan Hasil Ketetapan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Dengan Menggunakan Bola Standard Dan Tidak Standard Pada Peserta Didik Kelas XI IPS 4 SMA Negeri 1 Oku. Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih rendahnya keterampilan passing atas bolavoli peserta didik di kelas XI IPS 4 di SMA Negeri 1 OKU. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan apakah penggunaan bola standard dan tidak

standard dapat meningkatkan keterampilan passing atas bolavoli pada siswa kelas XI IPS 4 SMA N 1 OKU. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Desain penelitian ini menggunakan Model Kurt Lewin dalam 2 siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan & observasi, dan refleksi. Sampel penelitian meliputi siswa kelas XI IPS 4 yang berjumlah 36 siswa di SMA Negeri OKU. Fokus penelitian adalah meningkatkan keterampilan passing atas. Teknik pengumpulan data melalui tes perbuatan. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Keterampilan Passing Atas Bolavoli Menggunakan bola standard dan tidak standard Untuk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 OKU mengalami peningkatan, yaitu dari Hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 13 siswa (36,11%) tuntas belajar, dan 23 siswa atau 63,9% belum tuntas belajar. Kemudian pada hasil tes siklus II menunjukkan 34 siswa (94,6%) tuntas belajar dan 2 siswa atau 5,45% belum tuntas belajar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan bola standard dan tidak standard dapat meningkatkan proses pembelajaran dan kemampuan atas bola voli siswa kelas XI IPS 4 SMA Negeri 1 OKU.

2. Ilman Tahun 2024 Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Passing Atas Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 8 Jenepono. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil

belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran pada sis akelas XI IPS SMA Negeri 8 Jeneponto. Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dilaksanakan dalam dua siklus yang mana setiap siklus terdiri dari Perencanaan, Tindakan, Observasi, Dan Refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI Ips SMA Negeri 8 Jeneponto yang berjumlah 27 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes, Dokumentasi, Dan Observasi. Hasil belajar bola voli pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 74.07% yakni berjumlah 20 orang. Pada siklus II terjadi peningkatan presentase hasil belajar bola voli pada siswa dalam kategori tuntas sebesar 100% dengan jumlah siswa yang tuntas yakni 27 orang. Peningkatan hasil belajar siswa dalam Upaya meningkatkan hasil belajar siswa dalam Upaya meningkatkan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siklus I ke siklus II Tercapai.

3. Lina Malinda Tahun 2024 dengan judul Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli Melalui Metode Kedinding dan Berpasangan Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar passing atas siswa dalam permainan bola voli. Metode yang digunakan penelitian ini adalah penelitian *action reseach classroom* yang dilaksanakan dua kali pertemuan dalam setiap siklusnya. Subjek penelitian hanya siswa kelas VIII MTs. Nurul Huda II

Kec. Rubaru dengan jumlah 10 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pembelajaran teknik passing atas bola voli dalam siklus pertama terdapat 20% siswa bisa melakukan passing atas dengan benar dengan nilai minimal 20 dan nilai maksimal 80. Pada siklus II passing atas siswa menjadi 90% dengan nilai minimal 60 dan maksimal 100. Sehingga kesimpulan penelitian ada peningkatan pada pembelajaran passing atas dalam pembelajaran bolavoli melalui metode kedinding dan berpasangan sebesar 70% dan tergolong klasifikasi tinggi.

4. Wiwik Yunitaningrum Tahun 2022 Dengan Judul Upaya Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Bola Voli Melalui Media Bola Karet Di Sekolah Dasar Negeri Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui media bola Karet pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Tengon Kadik Kabupaten Landak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar passing atas bola voli melalui media bola Karet pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Tengon Kadik Kabupaten Landak. Penelitian dilakukan dengan metode *diskriptif* yang melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas pembelajaran passing atas bola voli melalui media bola Karet dan variabel terikat yaitu hasil belajar passing atas bola voli. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Tengon Kadik Kabupaten Landak Pontianak yang berjumlah 28 siswa,. Teknik penelitian ini

menggunakan tes dan pengukuran, yaitu tes dengan kisi-kisi instrumen pengukuran hasil belajar *passing* atas dalam permainan bola voli. Analisis data menggunakan prosentase. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan hasil belajar *passing* atas bola voli melalui media bola Karet pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Tengen Kadik Kabupaten Landak. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar *passing* atas yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 70,68, jadi peningkatannya sebesar **23,48%**. sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 79,43 jadi peningkatannya sebesar 39,17%.

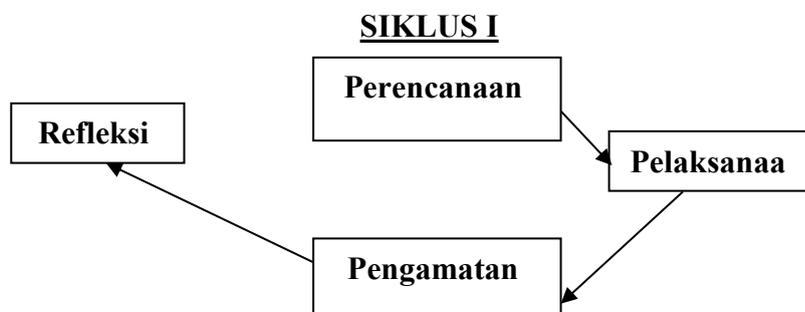
5. Aldakaniki Tahun 2023 dengan judul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Pendekatan Bermain Peserta Didik Kelas IV SDN Putat Gede I/94. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *passing* atas peserta didik kelas IV SD Negeri Putat Gede I/94 Surabaya melalui pendekatan bermain. Metode yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus, masing- masing siklus meliputi tahapan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SDN Putat Gede I/94. Instrumen penelitian menggunakan indikator penilaian dalam setiap keterampilan gerak dengan skor 1-4. Kondisi awal peserta didik yang diteliti belum dapat melakukan *passing* atas dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar *passing* atas bolavoli dilihat dari persentase

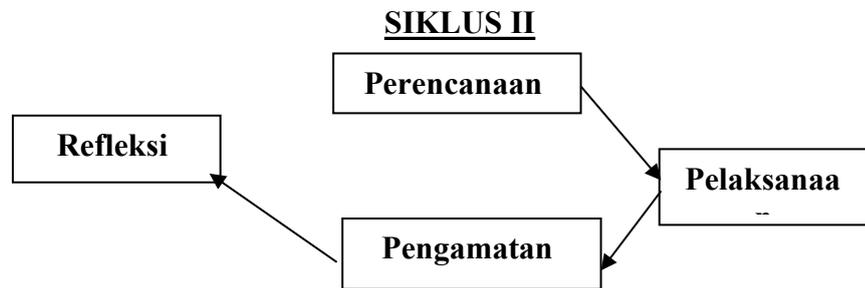
perhitungan hasil belajar peserta didik yang meningkat. Hasil dari siklus I terdapat 19 peserta didik yang sudah bisa melakukan *passing* atas dengan baik, sedangkan 17 peserta didik belum bisa melakukan *passing* atas dengan baik. Peningkatan terlihat pada siklus II dimana terdapat 29 peserta didik sudah bisa melakukan *passing* atas dengan baik dan 7 lainnya masih belum. Bisa melakukan *passing* atas dengan baik.

#### F. Kerangka Berfikir

Dalam proses pembelajaran PJOK materi pelajaran adalah permainan bola besar yaitu permainan bola voli pada teknik *passing atas* dalam hal ini yang digunakan adalah latihan melalui metode drill atau pengulangan. Setelah dilakukan proses pembelajaran teknik dasar *passing* dengan metode drill, maka dilakukan tes awal dan akhir untuk mengetahui berhasil atau tidak suatu proses belajar yang telah dilakukan jika tidak berhasil maka akan dilanjutkan ke awal pembelajaran, dan jika berhasil maka tidak dilanjutkan kembali.

#### Rangkaian Penelitian Tindakan Kelas





**Gambar 2.7**

**Sumber: Suharsimi Arikunto,dkk.(2012:74)**

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melakukan refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerja sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Menurut Suwarno (2016:2) PTK merupakan penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru sekaligus sebagai peneliti dikelasnya atau bersama-sama dengan orang lain (kolaborasi) dengan jalan merancang, melaksanakan tindakan secara kaloboratif yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas proses pembelajaran kelas melalui suatu tindakan tertentu dalam suatu penelitian yang dilakukan pada sebuah kelas untuk mengetahui akibat tindakan yang diterapkan pada suatu subyek. Penelitian di kelas.

### **B. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini di Jl. Pasar Sebelat Kecamatan Putri Hijau Bengkulu Utara 38326.



Gambar 3.1 Lokasi Penelitian

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 7 Bengkulu Utara.

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan setelah selesai seminar .

### D. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa - siswi kelas XI IPS1 di SMA Negeri 7 Bengkulu Utara yang berjumlah 22 siswa yang terdiri dari 16 siswa dan 6 siswi.

### E. Jenis Tindakan

Penelitian ini masalah yang ditemukan peneliti adalah bagaimana Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing atas* dalam permainan bola voli Menggunakan bola standar pada Siswa - siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Utara. Peneliti menerapkan pemecahan masalah dengan tahapan siklus berkelanjutan, diantaranya :

- a. Perencanaan Tindakan
- b. Pelaksanaan Tindakan
- c. Pengumpulan Data (Observasi)
- d. Refleksi

Prosedur penelitian tindakan kelas dapat digambarkan sebagai berikut:

Tahapan pada setiap siklus adalah sebagai berikut :

- a. Perencanaan
  1. Mempersiapkan peralatan dan perlengkapan yang diperlukan dalam

2. melakukan kegiatan termasuk RPP.
3. Mempersiapkan bahan dan alat peraga.
4. Menjelaskan pokok-pokok materi pembelajaran tentang keterampilan *passing atas* dalam permainan bola voli dengan baik dan benar.
5. Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang harus di capai
6. Menyusun alat tes dan evaluasi selanjutnya

b. Pelaksanaan

- a. Memberikan apersepsi
- b. Menyiapkan bahan ajar
- c. Menjelaskan materi pembelajaran tentang teknik *passing* dalam permainan futsal dengan baik dan benar
- d. Memberikan evaluasi yang telah di lakukan

c. Pengamatan.

Selama kegiatan proses pembelajaran, teman sejawat mengamati pelaksanaan latihan teknik *passing atas* dalam permainan bola voli, serta keterampilan guru mengamati dan mengawasi proses belajar teknik dasar, sehingga siswa tidak bebas dari proses pembelajaran permainan bola voli.

d. Refleksi (pengulangan).

Dari data yang terkumpul selanjutnya didiskusikan oleh peneliti dengan teman sejawat untuk mengukur keberhasilan tindakan pada siklus 1. Dari hasil data diatas di temukan banyak kelemahan, maka dicari solusi perbaikan untuk ditindak lanjuti pada siklus berikutnya.

Keterangan : Apabila pada siklus satu belum mencapai nilai yang baik/memuaskan/ proses pembelajaran belum efektif, maka setelah refleksi siklus pertama, dilanjutkan pada siklus kedua untuk memperoleh hasil yang lebih baik, dan seterusnya jika hasil belum memuaskan.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu dengan tes *passing atas* dalam permainan bola voli. Tes adalah alat atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek dengan suatu tes pendidik dapat memperoleh data-data yang tepat.widiastuti (2015:1)

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan *pengukuran*, yaitu tes kemampuan *passing atas*, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *passing atas*.

### **1. Tes Kemampuan *passing atas***

#### a. Alat yang digunakan

- 1) Bola voli
- 2) *Stopwatch*
- 3) Lapangan dngan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m.

#### b. Petugas Tes

petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai

berikut:

a. petugas tes I:

1. berdiri bebas di dekat area tes.
2. menghitung waktu selama 60 detik.
3. memberi aba-aba
4. mengamati kaki peserta tes jika keluar area.

b. Petugas tes II:

1. berdiri diatas bangku/box
2. menghitung *passing* atas yang benar.
3. Pelaksanaan

a. peserta tes berdiri ditengah area berukuran 4,5 x 4,5 m.

b. untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba 'Ya'.

c. setelah bola dilambungkan peserta melakukan *passing* atas dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.

d. bila tes gagal melakukan *passing* atas dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* atas kembali.

e. bila kedua kaki peserta tes berada diluar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada diluar area tidak dihitung.

4. Pencatatan hasil

*Passing* atas yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola

mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15m untuk putri dan dilakukan dengan banar dan di dalam area selama 60 detik.

**Cara penilaian :**

Hasil yang dicatat adalah beberapa kali peserta dapat melakukan *passing* atas yang benar.

Norma Penilaian *Passing Atas*

Laki-Laki	Perempuan	Katagori
>56	>54	Sangat baik
43-55	37-53	Baik
31-42	20-36	Cukup
20-30	10-19	Kurang
<19	<9	Sangat kurang

Sumber tes ketrampilan Bola voli. Depdiknas, 2000: 31

Dalam mengukur ketuntasan siswa peneliti memakai pedoman penilaian dari pusat (Depdiknas, 2007: 51), yaitu sebagai berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

**G. Teknik Analisis Data**

Tehnik analisa data yang digunakan adalah deskriptif analitik, mengkategorikan dan mengklasifikasikan data yang diperoleh berdasarkan analisis kaitan logisnya. Data yang telah dikategori kemudian di validasi melalui triangulasi, member chcek.

1. Menghitung nilai rata-rata setiap tindakan yaitu dengan rumus

$$X = \frac{\sum X}{n}$$

$$N$$

Keterangan :  $\bar{X}$  = Nilai Rata-rata nilai pemain

$\sum X$  = Jumlah nilai seluruh pemain

$N$  = Jumlah pemain

2. Menghitung daya serap dan ketuntasan belajar ( secara klasikal)

Keterangan :

KB = Ketuntasan Belajar

NS = Jumlah siswa yang bernilai lebih dari 7,5 atau sama dengan 7,5.

S = Jumlah siswa

( Debdikbud dalam sunardi, 2013: 35).

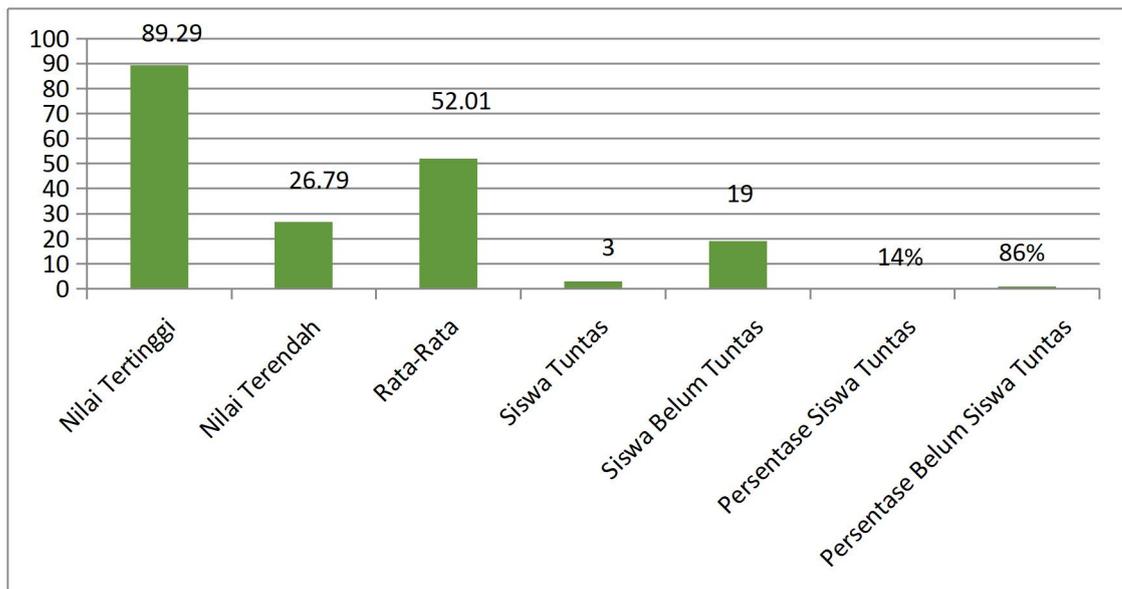
## **BAB IV**

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

### 4.1 Hasil Penelitian

Pada tahap ini semua data yang sudah terkumpul, diolah dan dianalisa sesuai dengan cara dan ketentuan yang telah dikemukakan pada bab terdahulu berikut ini akan dianalisis permasalahan yang dijumpai dalam penelitian ini secara berurutan mengenai Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara. Penelitian ini berfokus pada cara untuk mengubah kondisi awal yang ada pada pembelajaran Keterampilan passing atas bola voli dengan menggunakan bola voli standar. Proses tindakan ini merupakan bagian dari proses tindakan kelas dalam bentuk kegiatan pembelajaran keterampilan *passing* atas melalui metode latihan yang menggunakan bola standar. Latihan dilakukan dengan cara peserta melakukan passing atas secara individu dan berpasangan serta berkelompok.

Proses tindakan dilaksanakan dengan merencanakan siklus, dengan setiap siklus dua kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan setiap hari selasa sesuai dengan jadwal pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran diamati dan dicatat oleh peneliti yang akan digunakan sebagai dasar untuk evaluasi dan refleksi. Proses observasi dilakukan pada setiap pertemuan ketika pembelajaran sedang berlangsung. Data awal atau prasiklus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



**Gambar 4.1**

**Data Awal Keterampilan Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara**

Dilihat dari tabel dan grafik di atas pada keterampilan teknik dasar *passing* atas bola voli, yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah sebanyak 3 siswa, sehingga baru tercapai 14% dan 19 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 86%. Berdasarkan deskripsi data awal perlu dilanjutkan ke siklus selanjutnya.

**1. Hasil Pembelajaran Setelah Tindakan**

Hasil penelitian ini akan diuraikan berdasarkan urutan siklus yaitu sebagai berikut :

**a. Sikus 1 Pertemuan Pertama**

1) Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung

Pada siklus I pertemuan pertama yang dilaksanakan pada hari selasa pembelajaran akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat

proses pembelajaran sedang berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa. Berikut pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung yang dibagi menjadi tiga bagian yaitu, pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut :

#### 2) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk berbunyi peneliti masuk sesuai jadwal pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, siswa berbaris dua saf, berdo'a, absen. Kemudian siswa melakukan pemanasan dengan menggunakan bola standar secara individu bergantian setelah itu secara berpasangan.

#### 3) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan keterampilan *passing* atas bola voli. Dengan cara dicontohkan terlebih dahulu oleh gurunya kemudian siswa melakukan secara bergantian. Yang mana materinya dipraktikkan secara individu, berpasangan dan berkelompok dan kegiatan di akhir dengan permainan bola voli.

#### 4) Pengamatan saat kegiatan penutup

Saat pendinginan siswa membuat lingkaran dan kemudian mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas

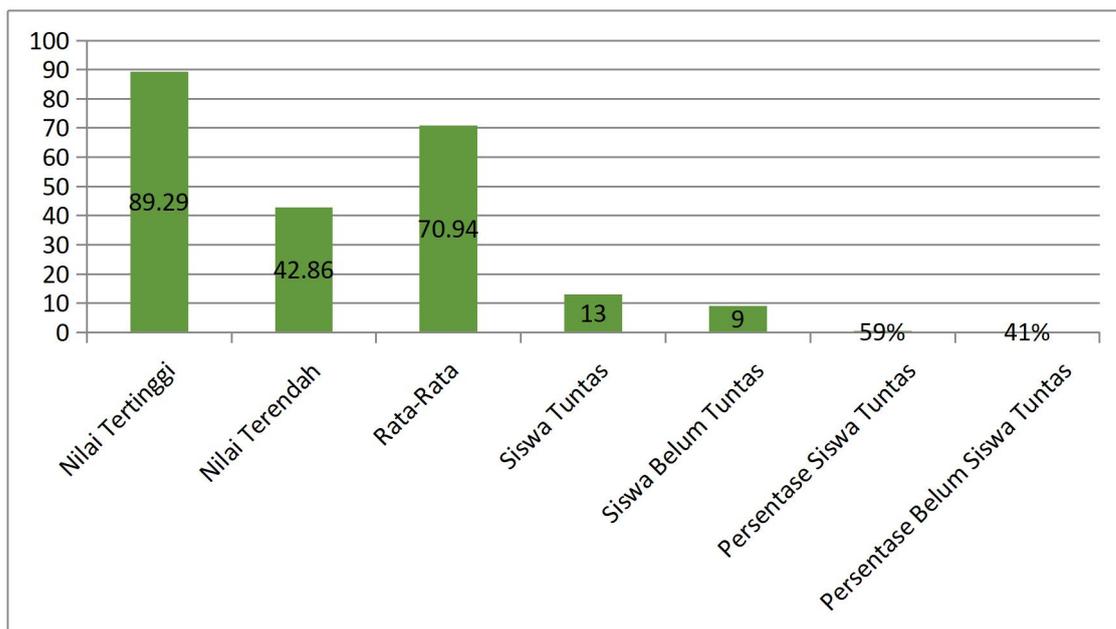
setinggi mungkin, lalu di ayunkan kebawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan.

#### 5) Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat antusias dengan keadaan kelelahan dan mereka mengatakan minggu selanjutnya harus menang dengan cara pasingnya harus bagus sehingga bisadismash.

#### 6) Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi proses terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan ini perlu dilanjutkan ke siklus 1 pertemuan kedua. Rekomendasi yang di sepakati bahwa keterampilan *passing* atas harus menambahkan unsur bermaian saat proses latihan sehingga anak lebih bersemangat lagi untuk melakukannya. Diakhir Pembelajaran dalam Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara. Diadakan evaluasi unjuk kerja dengan hasil pada tabel 4.2 berikut ini :



**Gambar 4.2**  
**Data Siklus I Pertemuan Pertama**  
**Hasil Tes Keterampilan Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola**  
**Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara**

Dilihat dari gambar di atas pada keterampilan passing atas bola voli pada kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah sebanyak 13 siswa, sehingga mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 59% dan 9 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 41%. Berdasarkan deskripsi data siklus I, maka dalam pembelajaran ditemukan permasalahan hasil tes menunjukkan bahwa siswa yang tuntas belajarnya pada siklus I pertemuan pertama 59%. Indikator pencapaian belum tercapai maka dilanjutkan pada siklus selanjutnya

## **b. Sikus 1 Pertemuan Kedua**

Kegitan siklus I pertemuan kedua pada hari selasa yang dilaksanakan pada hari selasa pembelajaran akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran sedang berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa. Berikut pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung yang dibagi menjadi tiga bagian yaitu, pengamatan saat pendahuluaan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut:

### 1. Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk berbunyi peneliti masuk sesuai jadwal pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, siswa berbaris dua saf, berdo'a, absen. Kemudian siswa melakukan pemanasan dengan menggunakan bola standar secara individu bergantian setelah itu secara berpasangan.

### 2. Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan keterampilan *passing* atas bola voli. Dengan cara dicontohkan terlebih dahulu oleh gurunya kemudian siswa melakukan secara bergantian. Yang mana materinya dpraktekan secara individu, berpasangan dan berkelompok dan keggiatan di akhir dengan permainan bola voli.

### 3. Pengamatan saat kegiatan penutup

Saat pendinginan siswa membuat lingkaran dan kemudian mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan kebawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan.

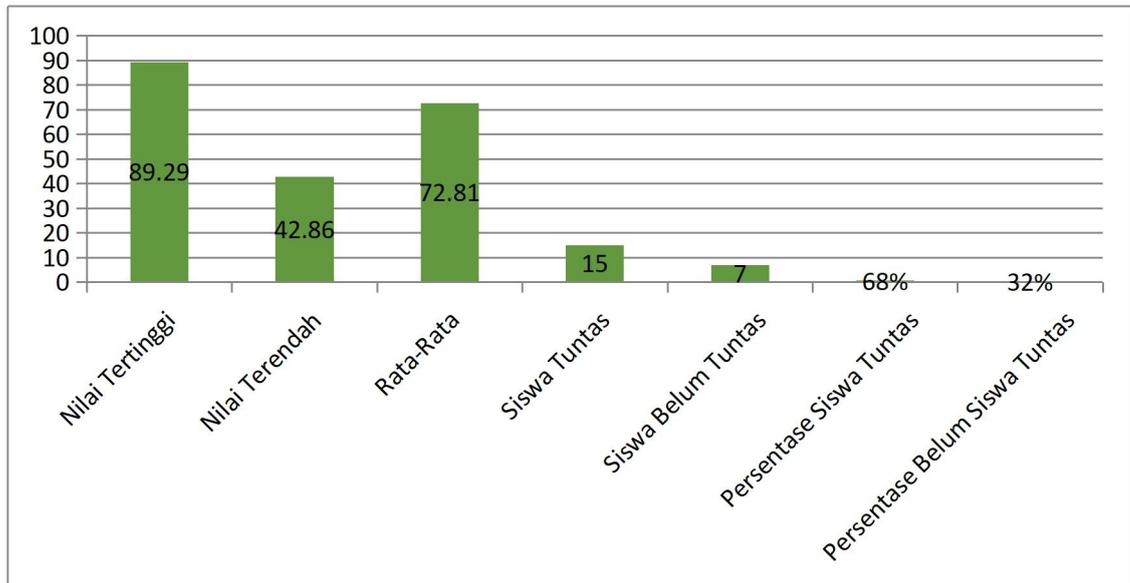
#### 4. Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat antusias dengan keadaan kelelahan dan mereka mengatakan minggu selanjutnya harus menang dengan cara pasingnya harus bagus sehingga bisadismash.

#### 5. Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi proses terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan ini perlu dilanjutkan ke siklus 1 pertemuan kedua. Rekomendasi yang di sepakati bahwa keterampilan *passing* atas harus menambahkan unsur bermaian saat proses latihan sehingga anak lebih bersemangat lagi untuk melakukannya. Diakhir Pembelajaran dalam Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas

XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara. Diadakan evaluasi unjuk kerja dengan hasil pada tabel 4.3 berikut ini :



**Gambar 4.3**  
**Data Siklus I Pertemuan Pertama**  
**Hasil Tes Keterampilan Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara**

Dilihat dari gambar di atas pada keterampilan passing atas bola voli pada kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah sebanyak 15 siswa, sehingga mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 68% dan 7 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 32%. Berdasarkan deskripsi data siklus I, maka dalam pembelajaran ditemukan permasalahan hasil tes menunjukkan bahwa siswa yang tuntas belajarnya

pada siklus I pertemuan pertama 68%. Indikator pencapaian belum tercapai dan perlu dilanjutkan.

### **c. Siklus II Pertemuan Pertama**

#### 1. Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung

Pada siklus I pertemuan pertama yang dilaksanakan pada hari Selasa pembelajaran akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran sedang berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa. Berikut pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung yang dibagi menjadi tiga bagian yaitu, pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut :

#### 2. Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk berbunyi peneliti masuk sesuai jadwal pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, siswa berbaris dua saf, berdo'a, absen. Kemudian siswa melakukan pemanasan dengan menggunakan bola standar secara individu bergantian setelah itu secara berpasangan.

#### 3. Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan keterampilan *passing* atas bola voli. Dengan cara dicontohkan terlebih dahulu oleh gurunya kemudian siswa melakukan secara bergantian. Yang

mana materinya dpraktekan secara individu, berpasangan dan berkelompok dan kegiatannya di akhir dengan permainan bola voli.

#### 4. Pengamatan saat kegiatan penutup

Saat pendinginan siswa membuat lingkaran dan kemudian mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan kebawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan.

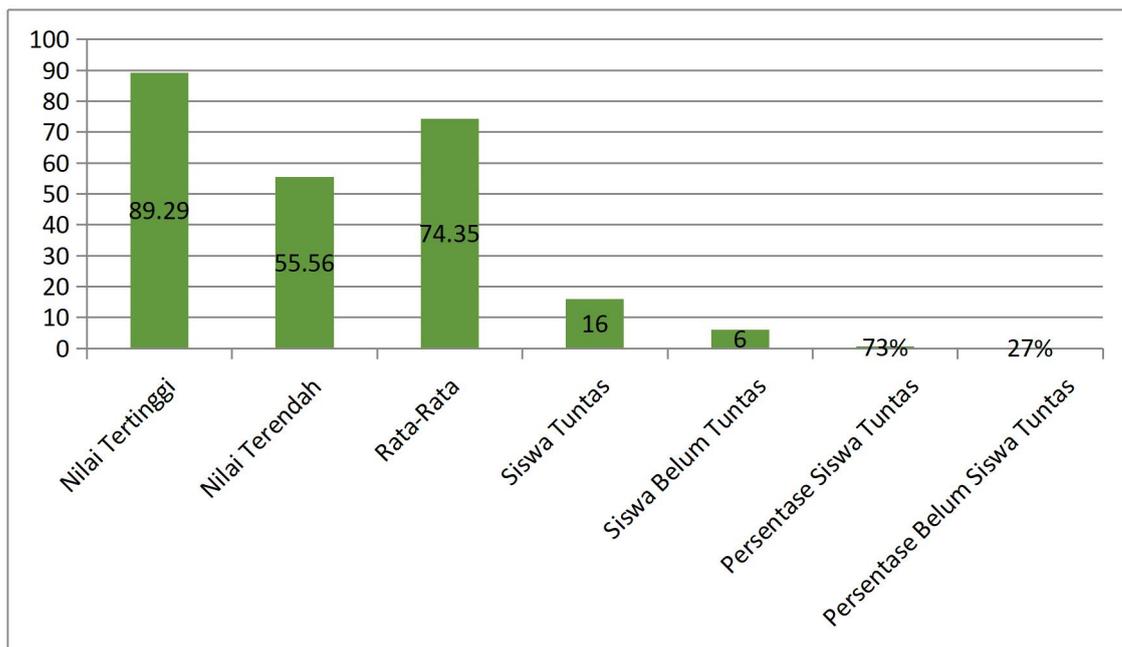
#### 5. Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat antusias dengan keadaan kelelahan dan mereka mengatakan minggu selanjutnya harus menang dengan cara pasingnya harus bagus sehingga bisadismash.

#### 6. Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi proses terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan ini perlu dilanjutkan ke siklus 1 pertemuan kedua. Rekomendasi yang di sepakati bahwa keterampilan *passing* atas harus menambahkan unsur permainan saat proses latihan sehingga anak lebih bersemangat lagi untuk

melakukannya. Diakhir Pembelajaran dalam Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara. Diadakan evaluasi unjuk kerja dengan hasil pada tabel 4.4 berikut ini :



**Gambar 4.4**  
**Data Siklus I Pertemuan Pertama**  
**Hasil Tes Keterampilan Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara**

Dilihat dari gambar di atas pada keterampilan passing atas bola voli pada kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah sebanyak 16 siswa, sehingga mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 73% dan 6 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 27%.

Berdasarkan deskripsi data siklus I, maka dalam pembelajaran ditemukan permasalahan hasil tes menunjukkan bahwa siswa yang tuntas belajarnya pada siklus I pertemuan pertama 73%. Indikator pencapaian belum tercapai dan perlu dilanjutkan ke pertemuan selanjutnya.

#### **d. Siklus 1 Pertemuan Kedua**

Kegiatan siklus II pertemuan kedua pada hari Selasa yang dilaksanakan pada hari Selasa pembelajaran akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran sedang berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa. Berikut pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung yang dibagi menjadi tiga bagian yaitu, pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut:

##### **1. Pengamatan saat pendahuluan**

Setelah bel masuk berbunyi peneliti masuk sesuai jadwal pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, siswa berbaris dua saf, berdo'a, absen. Kemudian siswa melakukan pemanasan dengan menggunakan bola standar secara individu bergantian setelah itu secara berpasangan.

##### **2. Pengamatan saat kegiatan inti**

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan keterampilan *passing* atas bola voli. Dengan cara dicontohkan terlebih

dahulu oleh gurunya kemudian siswa melakukan secara bergantian. Yang mana materinya dpraktekan secara individu, berpasangan dan berkelompok dan keggiatan di akhir dengan permainan bola voli.

### 3. Pengamatan saat kegiatan penutup

Saat pendinginan siswa membuat lingkaran dan kemudian mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan kebawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan.

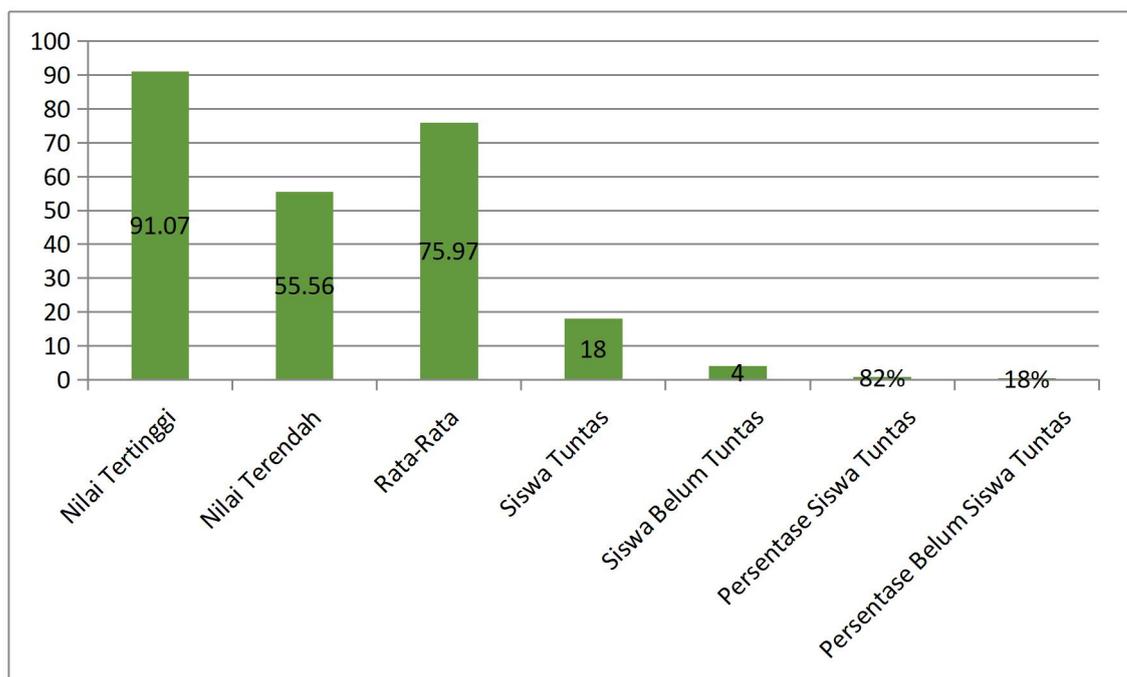
### 4. Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat antusias dengan keadaan kelelahan dan mereka mengatakan minggu selanjutnya harus menang dengan cara pasingnya harus bagus sehingga bisadismash.

### 5. Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi proses terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan ini perlu dilanjutkan ke siklus 1 pertemuan kedua. Rekomendasi yang di sepakati bahwa keterampilan *passing* atas harus menambahkan unsur bermaian

saat proses latihan sehingga anak lebih bersemangat lagi untuk melakukannya. Diakhir Pembelajaran dalam Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara. Diadakan evaluasi unjuk kerja dengan hasil pada tabel 4.3 berikut ini :



**Gambar 4.5**  
**Data Siklus I Pertemuan Pertama**  
**Hasil Tes Keterampilan Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara**

Dilihat dari gambar di atas pada keterampilan passing atas bola voli pada kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah sebanyak 18 siswa, sehingga mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu

82% dan 4 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 18%. Berdasarkan deskripsi data siklus I, maka dalam pembelajaran ditemukan permasalahan hasil tes menunjukkan bahwa siswa yang tuntas belajarnya pada siklus I pertemuan pertama 82%. Indikator pencapaian sudah tercapai. Berdasarkan deskripsi data siklus I dan siklus II pertemuan kedua 82%. Indikator pencapaian sudah tercapai.

## **4.2 Pembahasan**

Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Passing Atas Dengan Menggunakan Bola Standar Pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, sarana dan prasarana yang tersedia dan tentunya seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memberikan pembelajaran secara maksimal kepada siswa. Disamping itu, materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun strategi serta mental.

Setiap siklus yang dilakukan peneliti mengalami perubahan atau terjadi peningkatan pada keterampilan passing atas bola voli dengan menggunakan bola standar. Data awal tes keterampilan passing atas bola voli menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM sebesar 14%, yaitu siswa tuntas sebanyak 3 siswa, tidak tuntas 19 siswa (86%). Pada siklus satu pertemuan pertama

terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 59%, yaitu siswa tuntas 13 siswa dan siswa tidak tuntas 9 siswa (41%). Kemudian pada siklus satu pertemuan kedua terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 68%, yaitu siswa tuntas 15 siswa dan siswa tidak tuntas 7 siswa (32%) setelah itu pada siklus dua pertemuan pertama terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 73%, yaitu siswa tuntas 16 siswa dan siswa tidak tuntas 6 siswa (27%). Pada siklus dua pertemuan kedua terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 82%, yaitu siswa tuntas 18 siswa dan siswa tidak tuntas 4 siswa (18%).

Bekerjasama antar teman dari pemanasan sampai permainan dilakukan dalam pembelajaran, kelebihan ini juga diperlihatkan pada guru di mana guru mampu memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan pertanyaan tentang apa yang dianggap sulit sehingga siswa dapat mudah untuk memahami pembelajaran yang di sampaikan. Kegiatan refleksi ini dimaksudkan sebagai bahan masukan pada perencanaan siklus selanjutnya atau pembelajaran selanjutnya. Dari hasil pembelajaran siklus II ini telah dirasa cukup berhasil dikarenakan siswa telah mencapai ketuntasan belajar sebesar 82%. Sebuah pembelajaran akan berjalan dengan lancar dan maksimal apabila tersedia sarana dan prasarana yang memadai dan materi ajar juga harus dikemas dan disampaikan dengan baik sehingga siswa dapat menemui kesulitan dan dapat memecahkan kesulitan tersebut melalui bimbingan dari guru. Sehingga perlu adanya pola interaksi yang baik antara siswa, guru dan sekolah. Di mana tersediannya sarana dan pengemasan pembelajaran yang menarik akan mampu memberikan hal positif bagi siswa.

Sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani dan mampu mengembangkan seluruh aspek pribadi manusia, dan tetap berpegang pada norma-norma pendidikan. Hubungan belajar mengajar adalah suatu proses timbal balik, dimana terjadi proses suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah pengajar dan orang yang diajar. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk berhasilnya suatu proses yaitu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dalam belajar mengajar. Sedangkan menurut Hamalik (2008:57) pembelajaran mengandung pengertian mengenai suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Manusia yang terlibat dalam sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru, dan tenaga lainnya

Permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. *Passing* atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Agar teman seregu dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawanya, maka teknik *passing* atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat. *Passing* atas yang baik dan tepat akan memberikan kemudahan bagi temanya dalam memainkan bola atau melakukan serangan sehingga hasilnya lebih sempurna. Untuk dapat

melakukan *passing* atas dengan baik dan benar pemain harus menguasai teknik garakan dengan benar. *Passing* Atas adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan

Pada setiap siklus dari pengambilan data awal sampai ke siklus dua pertemuan kedua kegiatan pembelajaran dengan menggunakan bola standar dengan cara melakukan praktek secara individu, berpasangan dan berkelompok berlangsung baik, meskipun masih ada beberapa siswa yang kurang mendengarkan arahan. Berdasarkan refleksi siklus dua pertemuan kedua, maka penelitian ini tidak perlu dilanjutkan karena seluruh siswa sudah dapat dikategorikan baik dalam gerakan *passing* atas bola voli. Berdasarkan hasil yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan dengan cara praktek individu, berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan bola standar ini dapat memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar bola voli *passing* atas dengan menggunakan bola standar pada kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

## 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa tindakan dengan cara praktek individu, berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan bola standar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Passing Atas pada Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 7 Bengkulu Utara sudah tercapai. Data awal tes keterampilan passing atas bola voli menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM sebesar 14%, yaitu siswa tuntas sebanyak 3 siswa, tidak tuntas 19 siswa (86%). Pada siklus satu pertemuan pertama terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 59%, yaitu siswa tuntas 13 siswa dan siswa tidak tuntas 9 siswa (41%). Kemudian pada siklus satu pertemuan kedua terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 68%, yaitu siswa tuntas 15 siswa dan siswa tidak tuntas 7 siswa (32%) setelah itu pada siklus dua pertemuan pertama terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 73%, yaitu siswa tuntas 16 siswa dan siswa tidak tuntas 6 siswa (27%). Pada siklus dua pertemuan kedua terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 82%, yaitu siswa tuntas 18 siswa dan siswa tidak tuntas 4 siswa (18%).

## 5.2 Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Bagi sekolah, hendaknya menyediakan fasilitas, sarana prasarana dan media belajar yang menunjang pengajaran pendidikan jasmani.

2. Bagi guru, khusus guru PJOK sebaiknya lebih mempersiapkan dan memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.
3. Bagi peneliti lainnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut, dikarenakan keterbatasan dalam penelitian ini demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh lebih sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dilapangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainal. 2011. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Arikunto, S. 2009. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsyad, A. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Bachtiar,dkk. 2007. *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Depdiknas. 2003. *Undang-undang Dasar Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.22*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2003. *Undang – Undang RI No. 20 Tahun 2003 Tentan Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas
- Erinati. 2011. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Press
- Hadi, Pranata. 2007. *Pedoman Pelatihan Bola Voli Nasional*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hamalik, O. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ilman. 2024. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Passing Atas Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 8 Jeneponto. *Jurnal Education, Language, and Culture (EDULEC) Volume 4 No.2*. Agustus 2024
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2007. *Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ning Antariningsih. 2020. Upaya Meningkatkan Hasil Ketetampilan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Dengan Menggunakan Bola Standard Dan Tidak Standard Pada Peserta Didik Kelas XI IPS 4 SMA Negeri 1 Oku. *Jurnal Edukasi, Volume 6 No.1, April 2020*
- Nuril,Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pusataka Utama.
- Ma'mun, Amung dan Subroto, Toto. 2011. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Mulyadi, Dwi Yulia Nur. 2020. *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening Media Publishing
- Mulyani, Utami. 2016. *Pengaruh Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Kanisius
- L.Viera, Barbara. 2004. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. 2003. *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Diklat
- PBVSI. 2004. *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PP PBVSI
- Yunus, Muhammad. 2002. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Winarno. 2016. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: UNM

**Lampiran**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 7 Bengkulu Utara  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/Semester : XI (Ganjil)  
 Materi : Permainan Bola Besar (Bola Voli)  
 Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

### A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat Menyebutkan macam-macam passing</li> <li>• Siswa dapat Menjelaskan konsep gerak dasar atas dalam permainan bola voli.</li> <li>• Melakukan gerak spesifik passing atas permainan bola voli.</li> </ul>
4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak spesifik passing atas dalam permainan bola voli (sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir).</li> </ul>

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa mampu:

1. Menyebutkan macam-macam passing
2. Menjelaskan konsep gerak dasar passing atas dalam permainan bola voli.

3. Melakukan gerak spesifik passing atas dalam permainan bola voli (sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir).

**4. Materi Pembelajaran.**

Permainan bola voli

- Permainan menjalankan tugas
- Teknik dasar permainan bla voli
- Permiainan modifikasi bola voli

**5. Metode Pembelajaran**

Metode Pembelajaran : Tanya jawab, diskusi, Cooperative Learning, demonstrasi.

Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

**6. Langkah-langkah Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan		
	<p>Guru</p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.</li> <li>• Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.</li> <li>• Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan <i>sikap disiplin</i> setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita – cita.</li> <li>• Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.</li> <li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <i>disiplin, kerjasama</i>, dan <i>mandiri</i> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.</li> <li>• Siwa melakukan pemanasan dengan melakukan gerakan statis dan gerakan dinamis</li> <li>• Siswa melakukan kegiatan pemansan dengan permainan jumlah kelompok.</li> </ul> <p><b>Aperpepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaitkan materi/ kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi /kegiatan sebelumnya.</li> <li>• Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan</li> </ul>	15 menit

	<p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>• Apabila materi ini dikerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Mengajukan pertanyaan</li> </ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li> <li>• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Pembagian kelompok belajar</li> <li>• Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran</li> </ul>	
Kegiatan Inti	Materi : Bola Besar (Bola Voli)	
a. Permainan Pertama (menjalankan tugas)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok Putra A Putra B Putri A Putri B, tiap kelompok memasuki lapangan bola voli putra melawan putra dan putri melawan putri, dua kelompok saling melakukan teknik dasar bola voli dengan paling banyak tiga kali dan kemudian bola harus sudah dipindahkan kemudian setelah ada bunyi lapri/ pluit 1 kali maka pihak A lari ke lapangan pihak B an ketika ada bunyi lapri/ pluit 2 kali maka kelompok A lari ke garis len tempat mukul kelompok A, begitu juga dengan kelompok B. Kelompok yang lambat/ salah akan mendapatkan hukuman. Tujuan latihan ini adalah untuk melatih daya ledak dan kerja sama tim</li> </ol>	60 menit
b. Permainan Kedua (Hinggap Tangkap)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membagi menjadi 2 kelompok, putra dan putri.</li> <li>2. Siswa berpasangan dan membuat lingkaran, berpasangan depan belakang seperti kereta api.</li> <li>3. Dua siswa berundi (pingsut) dimana yang kalah mengejar yang menang, siswa yang dikejar boleh hinggap di pasangan kereta api yang ada, diamana apabila hinggap didepan maka yang berlari yang belakang begitu sebaliknya bila hinggap dibelakang maka yang berlari yang</li> </ol>	

	<p>depan, apabila siswa yang dikejar dapan tersentuh oleh pengejar maka dia menjadi pihak yang jadi(pengejar) begitu terus selanjutnya selama permainan berlangsung. Tujuan latihan permainan ini adalah untuk melatih konsentrasi, kerjasama, kekuatan ( daya tahan) , ketepatan, dan kecepatan.</p> <p>4. Teknik Dasar Permainan Bola Voli Siswa-siswi melakukan teknik dasar permainan bola voli : <i>passing</i> atas, <i>passing</i> bawah dan <i>service</i>, dimana dalam hal ini pengenalan teknik dasar dengan sikap dan gaya yang benar, dalam ini teknik dasar awal bermain bola voli.</p> <p>5. Modifikasi Permainan Bola Voli Permainan bola voli dengan modifikasi bola spon dengan tinggi net 2,00 meter.</p> <p>6. Permainan Bola Voli</p>	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Apa saja yang telah dipahami siswa?</li> <li>➢ Apa yang belum dipahami siswa?</li> <li>➢ Bagaimana perasaan selama pembelajaran?</li> </ul> <p>Materi tentang sub tema yang baru dilakukan</p> </li> <li>• Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</li> <li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. Termasuk menyampaikan kegiatan bersama orang tua</li> <li>• Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <b><i>Disiplin, kerjasama, dan syukur</i></b></li> <li>• Siswa melakukan pendinginan</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.</li> </ul>	<p>10 Menit</p>

## G. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Sikap: Lembar Observasi
- b. Penilaian Pengetahuan: Tes
- c. Penilaian Keterampilan: Unjuk

## H. Alat dan Sumber serta Referensi

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bola
- Buku teks
- Bola spon

- Peliut
- Buku penjas

### I. Penilaian

- Rubrik Penilaian

#### Unjuk kerja permainan modifikasi bola voli mini :

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
1. Dapat menirukan gerakan yang di contohkan				
2. Menguasai teknik dasar passing atas				
3. Aktif bergerak selama bermain				
4. Memahami teknik dasar passing atas				
<b>Jumlah</b>				

#### FORMAT KRITERIA PENILAIAN

No	Aspek Kemampuan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	<p>Aspek Kognitif</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami peraturan permainan modifikasi bolavoli dengan bola yang dilapisi spon dan menggunakan tinggi net 39 utrid (2,00 m).</li> <li>2. Memahami ukuran lapangan bolavoli, tinggi net dan ukuran bola yang digunakan.</li> <li>3. Memahami teknik dasar passing atas dan perkenaan bola yang benar</li> <li>4. Memahami cara perhitungan dalam permainan bolavoli mini.</li> </ol>		
2.	<p>Aspek Afektif</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mau mendengarkan dan konsentrasi pada materi yang diajarkan</li> <li>2. Menghormati kepemimpinan wasit ( guru penjas )</li> <li>3. Percaya diri dalam pembelajaran</li> <li>4. Menghargai lawan</li> <li>5. Menghargai kinerja teman</li> <li>6. Mau mengakui kekalahan</li> <li>7. Sikap sportif</li> </ol>		

	8. Mau melakukan kerja sama tim		
3.	Aspek Psikomotor 1. Dapat menirukan gerakan yang di contohkan 2. Menguasai teknik dasar passing atas 3. Aktif bergerak selama bermain		

## Lampiran 1.1 Data Awal Penelitian

No	Sampel	1	2	3	Hasil Terbaik	Nilai
1	A	10	15	10	15	<b>26.79</b>
2	B	22	13	22	22	<b>39.29</b>
3	C	20	16	20	20	<b>35.71</b>
4	D	23	18	23	23	<b>41.07</b>
5	E	50	20	50	50	<b>89.29</b>
6	F	35	22	35	35	<b>62.50</b>
7	G	15	25	15	25	<b>44.64</b>
8	H	13	35	13	35	<b>62.50</b>
9	I	16	15	16	16	<b>28.57</b>
10	J	18	13	18	18	<b>32.14</b>
11	K	20	16	20	20	<b>35.71</b>
12	L	22	18	22	22	<b>39.29</b>
13	M	25	20	35	35	<b>62.50</b>
14	N	30	16	15	30	<b>53.57</b>
15	O	24	18	13	24	<b>42.86</b>
16	V	34	20	16	34	<b>60.71</b>
17	Q	44	22	18	44	<b>81.48</b>
18	R	42	35	20	42	<b>77.78</b>
19	S	35	15	22	35	<b>64.81</b>
20	T	34	13	25	34	<b>62.96</b>
21	U	30	30	30	30	<b>55.56</b>
22	V	24	24	24	24	<b>44.44</b>
Nilai Tertinggi						<b>89.29</b>
Nilai Terendah						<b>26.79</b>
Rata-Rata						<b>52.01</b>
Siswa Tuntas						<b>3</b>
Siswa Belum Tuntas						<b>19</b>
Persentase Siswa Tuntas						<b>14%</b>
Persentase Belum Siswa Tuntas						<b>86%</b>

Lampiran 1.2 Data Siklus 1 Pertemuan 1

No	Sampel	1	2	3	Hasil Terbaik	Nilai
1	A	42	35	22	42	<b>75.00</b>
2	B	22	15	35	43	<b>76.79</b>
3	C	20	22	35	35	<b>62.50</b>
4	D	25	23	32	32	<b>57.14</b>
5	E	50	18	13	50	<b>89.29</b>
6	F	35	20	45	45	<b>80.36</b>
7	G	15	22	36	36	<b>64.29</b>
8	H	13	25	44	44	<b>78.57</b>
9	I	25	30	45	45	<b>80.36</b>
10	J	18	24	18	24	<b>42.86</b>
11	K	20	34	45	45	<b>80.36</b>
12	L	22	44	22	44	<b>78.57</b>
13	M	25	42	35	42	<b>75.00</b>
14	N	30	35	15	35	<b>62.50</b>
15	O	25	28	47	47	<b>83.93</b>
16	V	34	40	16	40	<b>71.43</b>
17	Q	25	22	18	25	<b>46.30</b>
18	R	42	35	20	42	<b>77.78</b>
19	S	35	15	22	35	<b>64.81</b>
20	T	35	44	25	44	<b>81.48</b>
21	U	30	30	30	30	<b>55.56</b>
22	V	15	41	34	41	<b>75.93</b>
Nilai Tertinggi						<b>89.29</b>
Nilai Terendah						<b>42.86</b>
Rata-Rata						<b>70.94</b>
Siswa Tuntas						<b>13</b>
Siswa Belum Tuntas						<b>9</b>
Persentase Siswa Tuntas						<b>59%</b>
Persentase Belum Siswa Tuntas						<b>41%</b>

Lampiran 1.2 Data Siklus 1 Pertemuan 2

No	Sampel	1	2	3	Hasil Terbaik	Nilai
1	A	42	35	22	42	<b>75.00</b>
2	B	22	15	42	42	<b>75.00</b>
3	C	20	22	35	35	<b>62.50</b>
4	D	25	23	42	42	<b>75.00</b>
5	E	50	18	13	50	<b>89.29</b>
6	F	35	20	45	45	<b>80.36</b>
7	G	15	22	44	44	<b>78.57</b>
8	H	13	25	44	44	<b>78.57</b>
9	I	25	30	45	45	<b>80.36</b>
10	J	18	24	18	24	<b>42.86</b>
11	K	20	34	20	34	<b>60.71</b>
12	L	22	44	22	44	<b>78.57</b>
13	M	25	42	35	42	<b>75.00</b>
14	N	30	35	15	35	<b>62.50</b>
15	O	24	18	38	38	<b>67.86</b>
16	V	34	40	16	40	<b>71.43</b>
17	Q	44	22	18	44	<b>81.48</b>
18	R	42	35	20	42	<b>77.78</b>
19	S	35	41	22	41	<b>75.93</b>
20	T	35	44	25	44	<b>81.48</b>
21	U	30	30	30	30	<b>55.56</b>
22	V	15	41	34	41	<b>75.93</b>
Nilai Tertinggi						<b>89.29</b>
Nilai Terendah						<b>42.86</b>
Rata-Rata						<b>72.81</b>
Siswa Tuntas						<b>15</b>
Siswa Belum Tuntas						<b>7</b>
Persentase Siswa Tuntas						<b>68%</b>
Persentase Belum Siswa Tuntas						<b>32%</b>

Lampiran 1.2 Data Siklus 2 Pertemuan 1

No	Sampel	1	2	3	Hasil Terbaik	Nilai
1	A	42	35	22	42	<b>75.00</b>
2	B	22	15	42	42	<b>75.00</b>
3	C	20	22	35	35	<b>62.50</b>
4	D	25	23	42	42	<b>75.00</b>
5	E	50	18	13	50	<b>89.29</b>
6	F	35	20	45	45	<b>80.36</b>
7	G	15	22	44	44	<b>78.57</b>
8	H	13	25	44	44	<b>78.57</b>
9	I	25	30	45	45	<b>80.36</b>
10	J	18	24	43	43	<b>76.79</b>
11	K	20	34	20	34	<b>60.71</b>
12	L	22	44	22	44	<b>78.57</b>
13	M	25	42	35	42	<b>75.00</b>
14	N	30	35	15	35	<b>62.50</b>
15	O	24	18	38	38	<b>67.86</b>
16	V	34	40	16	40	<b>71.43</b>
17	Q	44	22	18	44	<b>81.48</b>
18	R	42	35	20	42	<b>77.78</b>
19	S	35	41	22	41	<b>75.93</b>
20	T	35	44	25	44	<b>81.48</b>
21	U	30	30	30	30	<b>55.56</b>
22	V	15	41	34	41	<b>75.93</b>
Nilai Tertinggi						<b>89.29</b>
Nilai Terendah						<b>55.56</b>
Rata-Rata						<b>74.35</b>
Siswa Tuntas						<b>16</b>
Siswa Belum Tuntas						<b>6</b>
Persentase Siswa Tuntas						<b>73%</b>
Persentase Belum Siswa Tuntas						<b>27%</b>

Lampiran 1.2 Data Siklus 2 Pertemuan 2

No	Sampel	1	2	3	Hasil Terbaik	Nilai
1	A	42	35	22	42	<b>75.00</b>
2	B	22	15	42	42	<b>75.00</b>
3	C	25	22	35	35	<b>62.50</b>
4	D	25	23	42	42	<b>75.00</b>
5	E	50	18	13	50	<b>89.29</b>
6	F	35	20	45	45	<b>80.36</b>
7	G	15	22	44	44	<b>78.57</b>
8	H	13	25	44	44	<b>78.57</b>
9	I	25	30	45	45	<b>80.36</b>
10	J	18	24	43	43	<b>76.79</b>
11	K	20	34	20	34	<b>60.71</b>
12	L	22	44	22	44	<b>78.57</b>
13	M	25	42	35	42	<b>75.00</b>
14	N	30	35	51	51	<b>91.07</b>
15	O	24	42	38	42	<b>75.00</b>
16	V	34	40	16	40	<b>71.43</b>
17	Q	44	22	18	44	<b>81.48</b>
18	R	42	35	20	42	<b>77.78</b>
19	S	35	41	22	41	<b>75.93</b>
20	T	35	44	25	44	<b>81.48</b>
21	U	30	30	30	30	<b>55.56</b>
22	V	15	41	34	41	<b>75.93</b>
Nilai Tertinggi						<b>91.07</b>
Nilai Terendah						<b>55.56</b>
Rata-Rata						<b>75.97</b>
Siswa Tuntas						<b>18</b>
Siswa Belum Tuntas						<b>4</b>
Persentase Siswa Tuntas						<b>82%</b>
Persentase Belum Siswa Tuntas						<b>18%</b>

Lampiran 2.3 dokumentasi penelitian



Tes passing atas siswa



Siswa melakukan tes passing atas



Siswa melakukan passing atas dengan bola standar



Siswa melakukan tes passing bola voli



Siswi melakukan tes passing bola voli

