

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH MENGGUNAKAN
MEDIA BOLA PLASTIK PADA PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK SISWA KELAS
IV SD YPK V EFATA KOTA SORONG**

SKRIPSI

**Untuk memperoleh derajat sarjana pada
Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong**

**Oleh
Monica Pasalbessy
NIM: RPL22285201001**

**Lahir
Di Ambon**

HALAMAN PER.SETUJUAN

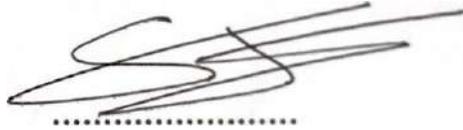
Skripsi dengan judul UPAYA MENINGKATKAN HASIE BELAJAR PASSING BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK PADA PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK SISWA KELAS IV SD YPK V EFATA KOTA SORONG

Telah di setujui Dosen Pembimbing.

Pada : 01 Desember 2023

Pembimbing I

Saiful Anwar M.Pd.
NIDN:1426079301

Handwritten signature of Saiful Anwar M.Pd. in black ink, consisting of several overlapping loops and strokes, positioned above a horizontal dotted line.

Pembimbing II

Leo Pratama. M.Or.
NIDN•. 1422129301

Handwritten signature of Leo Pratama. M.Or. in blue ink, featuring a large initial 'L' and 'P' followed by a series of vertical and horizontal strokes, positioned above a horizontal dotted line.

HALAMAN PENGESAHAN

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH MENGGUNAKAN
MEDIA BOLA PLASTIK PADA PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK SISWA KELAS IV
SD YPK V EFATA KOTA SORONG**

**MONICA PASALBESSY
NIM. RPL22285201001**

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga
Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Pada
Dekan FABIO

Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

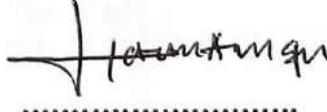
Ketua penguji

WASKITO AJI SURYO PURTO. M.Or.
NIDN. 1117019002



Penguji I

HARMAMAN M.Pd.
NIDN. 1430109601



Penguji II

SAIFUL ANWAR. M.Pd.
NIDN. 1426079301



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama .. Monica Pasalbessy

· RPL22285201001

Program Studi .. Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING
BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK
PADA PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK SISWA
KELAS IV SD YPK V EFATA KOTA SORONG

Menyatakan bahwa skripsi ini benar - benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau penadapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Sorong, 01 Desember 2023



Monica Pasalbessy
NIM: RPL22285201001

MOTTO

“Sukses adalah berani bertindak dan punya prinsip”

(Monica)

“Pendidikan adalah pintu menuju kesuksesan”

(Monica)

Sebab di dalam Dia kamu telah menjadi kaya dalam segala hal dalam segala macam perkataan dan segala macam pengetahuan.

(1 Korintus 1:5)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Suami tercinta yang selalu memberikan motivasi dan semangat belajar.
2. Anak-anak tercinta Gillberd, Gabriell dan Giovani keberadaanmu memacuku semangatKu menyelesaikan Skripsi ini.
3. Adik-adik tersayang teman-teman tercinta, Bersamamu, sharing di antara kita sungguh memperkaya hati, spiritualitas, intelektualitas.
4. Teman-teman PJOK senasib dan seperjuangan
5. Semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini

ABSTRAK

Monica Pasalbessy (RPL 22285201001) **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Menggunakan Media Bola Plastik Pada Permainan Bola Voli Untuk Siswa Kelas IV SD YPK V EFATA Kota Sorong.** Skripsi Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, Dan Olahraga Program Studi S-I Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong 2023

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli menggunakan bola plastik pada siswa kelas IV SD YPK V EFATA Kota Sorong. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus dan setiap siklus terdiri dari tiga kali pertemuan. Penelitian ini bertempat di SD YPK V EFATA Kota Sorong. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas IV SD YPK V EFATA. Instrumen dalam penelitian ini dengan mendata nilai aspek psikomotor peserta didik dalam pembelajaran berlangsung, dan hasil unjuk kerja peserta didik dalam melakukan passing bawah bola voli dengan bola plastik.

Berdasarkan hasil observasi, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran passing bawah menggunakan bola plastik pada siswa kelas IV SD YPK V EFATA selama dua siklus dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian yang bahwa ketuntasan hasil belajar berdasarkan KKM, pada siklus I siswa yang tuntas mencapai 50% dan nilai rata-rata 76,76 kemudian meningkat pada tindakan siklus II, siswa yang tuntas mencapai 88 % dengan nilai rata – rata kelas mencapai 87,08.

Kata Kunci : Bola voli, Passing bawah, Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

ABSTRAK

Monica Pasalbessy (RPL 22285201001) **Efforts to Improve Bottom Passing Learning Outcomes Using Plastic Ball Media in Volleyball Games for Class IV Students at YPK V EFATA Elementary School, Sorong City.** Thesis Faculty of Language, Social and Sports Education Master of Science Physical Education Study Program Muhammadiyah Education University Sorong 2023

The aim of this research is to improve the learning outcomes of passing under volleyball using a plastic ball in class IV students at YPK V EFATA Elementary School, Sorong City. This research is Classroom Action Research (PTK) which consists of two cycles and each cycle consists of three meetings. This research took place at YPK V EFATA Elementary School, Sorong City. The subjects of this research were fourth grade students at SD YPK V EFATA. The instrument in this research is to record students' psychomotor aspect scores during ongoing learning, and the results of students' performance in passing a volleyball with a plastic ball.

Based on the results of observations, discussions and research results, it can be concluded that learning to pass down using plastic balls for class IV students at SD YPK V EFATA for two cycles can improve student learning outcomes. This can be proven from the research results which show that the completeness of learning outcomes based on KKM, in the first cycle of students who completed it reached 50% and the average score was 76.76 then increased in the second cycle of action, students who completed it reached 88% with an average score. class reached 87.08.

Keywords: Volleyball, Underpassing, Classroom Action Research (PTK)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah menggunakan media bola plastic pada permainan bola voli untuk siswa kelas IV SD YPK V Efata Kota Sorong ” dengan baik dan lancar.

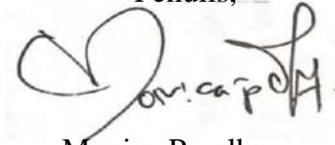
Penyusunan skripsi ini pastilah mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya dilakukan agar skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H Rustamadji, M.Si selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA).
2. Bapak Muklas Triono, M.Pd selaku Wakil Rektor I Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong
3. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama menempuh perkuliahan.
4. Bapak Saiful Anwar, M.Pd selaku Ketua Pendidikan Jasmani Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktu untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Saiful Anwar, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktu untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Leo Pratama, M.Or selaku pembimbing II yang telah ikhlas memberikan ilmu, dan waktu untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman – teman PJOK, terimakasih kebersamaan selama ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas bantuan yang telah diberikan dalam penelitian untuk penelitian skripsi ini. Semoga segala bantuan yang Bapak, Ibu serta Saudara/I berikan mendapatkan Berkat yang melimpah dari Tuhan Yang Maha Kuasa.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pencinta olahraga pada khususnya bola voli

Sorong, 01 Desember 2023

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Monica Pasalbessy', with a stylized flourish at the end.

Monica Pasalbessy

NIM. RPL22285201001

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.....	8
Gambar 2.2.....	8
Gambar 2.3.....	9
Gambar 2.4.....	10
Gambar 2.5.....	10
Gambar 2.6.....	12
Gambar 2.7.....	13
Gambar 2.8.....	13
Gambar 2.9.....	14
Gambar 2.10.....	15
Gambar 2.11.....	16
Gambar 2.12.....	17
Gambar 2.13	19

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	32
Tabel 2.2.....	35
Tabel 3.1.....	45
Tabel 3.2.....	45
Tabel 4.1.....	48
Table 4.2.....	52
Table 4.3.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	58
Lampiran 2. Lembar Bimbingan.....	59
Lampiran 2. Bentuk Instrumen Penilaian	61
Lampiran 3. Bentuk Instrumen Penilaian Siklus I	62
Lampiran 4. Bentuk Instrumen Penilaian Siklus II.....	63
Lampiran 5. Rekapitulasi Rekap Observasi I dan II	64
Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran siklus I (RPP)	66
Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran siklus II (RPP)	69
Lampiran 8. Program Semester.....	72
Lampiran 9. Program Tahunan.....	73
Lampiran 10. Silabus	75
Lampiran 11. Dokumentasi Siklus I	76
Lampiran 12 Dokumentasi Siklus II	77
Lampiran 13. Permohonan Izin Penelitian.....	78
Lampiran 14. Balasan izin penelitian.....	79

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Defenisi Operasional	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Sejarah Bola Voli	6
2.2 Hakikat Bola Voli.....	7
2.3 Fasilitas Permainan Bola Voli.....	7
2.4 Teknik-Teknik permainan bola voli	11
2.5 Latihan Bervariasi.....	21
2.6 Sejarah Lahirnya Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	23
2.7 Pengertian Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	24
2.8 Prinsip-Prinsip Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	27
2.9 Tujuan Penelitian Tindak Kelas (PTK).....	28
2.10 Manfaat Penelitian Tindak Kelas (PTK).....	30
2.11 Penerapan dan bentuk penelitian tindak kelas	31
2.12 Kerangka Berpikir.....	34

BAB III METODE PENELITIAN

1.1 Subyek Penelitian	36
1.2 Objek Penelitian	36
1.3 Waktu Penelitian	37
3.4 Lokasi Penelitian	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data	37
3.6 Instrumen Penelitian	42
3.7 Analisa Data	43
3.8 Indikator Keberhasilan Belajar	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Tahap Perencanaan Siklus I	46
4.2 Tahap Pelaksanaan Siklus I	47
4.3 Tahap Pengamatan Siklus I	48
4.4 Tahap Refleksi Siklus I	49
4.5 Tahap Perencanaan Siklus II	50
4.6 Tahap Pelaksanaan Siklus II	50
4.7 Tahap Pengamatan Siklus II	51
4.8 Tahap Refleksi Siklus II	52
4.9 Pembahasan	53
4.10 Keterbatasan Penelitian	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	56
5.2 Implikasi	56
5.3 Saran	57

Daftar Pustaka

Lampiran

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia. Permainan bola voli biasa dimainkan dilapangan luar maupun dilapangan dalam (indoor). Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari passing bawah, passing atas, servis atas, servis bawah, smesh, dan block. Permainan bola voli merupakan permainan beregu atau berkelompok yang dimainkan oleh 2 regu, setiap regu memiliki 12 orang pemain dengan 6 sebagai pemain inti dan 6 orang lain sebagai pemain pengganti (cadangan). Tujuan permainan bola voli yaitu mendapatkan angka(point) sebanyak-banyaknya dengan mencapai skor 25 dari 3 atau 5 set yang telah ditentukan dengan cara bola melewati net dan bola jatuh ke area lawan.

Permainan diawali dengan menggunakan servis ke daerah lawan dan setiap regu memainkan bola maksimal 3 sentuhan tiap pemain. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus berkerja sama dan saling mendukung agar mendari regu yang kompak dan Tangguh. Dengan demikian penguasaan Teknik dasar perlu dilatih dengan tidak sebentar, bagi pemula ditekankan Gerakan tubuh yang benar, posisi tangan dan kaki serta timing pada bola. Metode- metode bola yang tepat dapat mengurangi kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dan diperlukan Teknik -teknik dasar secara terus menerus agar pemain bola voli benar- benar bisa menguasai Teknik dasar dalam bola voli.

Passing dalam bola voli terdapat dua jenis yaitu passing bawah dan passing atas. teknik passing bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima servis yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima smesh dari lawan. dalam permainan bola voli sering terjadi kesalahan dalam passing yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi sehingga menerima bola tidak pas, posisi tangan salah, sudut tangan dalam menerima bola kurang pas.

Menurut Nuril Ahmad(2007;3) memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan Teknik permainan yang cukup penting. Pemberian latihan permainan bola voli dirasakan masih kurang bervariasi. Hal ini mengakibatkan kemampuan Teknik dasar passing bawah masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan menarik dan tidak membosankan supaya anak bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti olahraga.

Passing bawah merupakan suatu Teknik dasar yang paling mendasar untuk diajarkan kepada siswa atau pemain pemula (Hudah,M & Rais,A.N ; 2020). Latihan yang dilakukan bukan berfokus pada hasil, melainkan pada gerak – gerak dasar dalam melakukan passing bawah. Hasil terbaik akan mengikuti perkembangan otot dan usia. Sebagai pemula berlatih dan belajar passing bawah merupakan gerak dasar yang paling penting. Latihan adalah aktifitas yang menunjang pada kebutuhan fisik yang dilakukan secara berulang- ulang uantuk mendapatkan keterampilan olahraga yang kompleks dengan tindakan yang sesuai dengan tujuan. Menurut (Angkudung; 2012) latihan merupakan proses yang berulang dan meningkatkan guna meningkatkan potensi dalam angka mencapai prestasi yang maksimal.sebagai pemula berlatih dan belajar passing bawah merupakan Teknik dasar yang paling penting. Pemula atau anak sekolah dasar sangat penting untuk menumbuhkan rasa senang dan minat bermain bola voli. Media yang tepat bertujuan agar memeberikan rasa senang bermain bola voli dan menekankan pada gerak dasar anggota tubuh bukan pada hasil.

Permasalahan yang melatar belakangi penelitian ini yaitu kegiatan belajar mengajar atau latihan akan sekolah dasar memakai media bola voli sebagai sarana prasaran menyebabkan rasa sakit saat benturan dengan kedua tangan otot beluam kuat, bola terasa berat, kurang focus pada gerakan yang benar, dan memperngaruhi minat bermain bola voli.

Peserta didik terlihat kurang terampil menggunakan bola voli pada umumnya, terlebih bagi siswa putri merasa berat atau sakit setelah selesai melaksanakan pembelajaran bola voli (Wahyudi,A.N & Prayoga,A.N; 2021) Anak sekolah dasar terbilang kekuatan otot belum maksimal untuk mencapai hasil yang baik, maka dari itu sosusnya adalah memeilih media

yang tepat atau modifikasi bola yang tepat dengan tujuan mempermudah memainkan permainan bola voli dan menumbuhkan rasa senang serta minat. Bola voli sebagai media perlu di modifikasi menyerupai asli dan fungsinya sesuai yang diharapkan.

Modifikasi bola plastic memiliki beberapa kriteria, yaitu: mempunyai karakteristik bola yang sangat ringan daripada bola voli, terbuat dari bola plastic yang dilapisi busa dan lakban denganknsep mirip dengan aslinya sehingga lebih mudah dan nyaman digunakan. Modifikasi bola plastic dapat mendajii pengganti bola voli untuk berlatih dan bermain bola voli dengan manfaatnya adalah bola ringan, tidak rasa sakit saat benturan dengan kedua tangan, dapat focus pada Gerakan dasar, dan sebagai pemicu minat bermain.

Modifikasi bola plastic dalam upaya peningkatkan keterampilan passing bawah bola voli dengan berfokus dapa posisi kaki, timing bola dan Gerakan tangan. Berlatih dalam upaya mengasah Gerakan dan memberikan rasa senang saat pembelajaran dengan media yang tepat, sehingga mempermudah daya tangkap anak sekolah dasar tanpa merasa sakit dan berat bola.

Upaya meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli dalam pemebelajaran olahraga menggunakan media modifikasi bola plastic melalui metode penelitian tindakan kelas dengan 2 siklus. Sebelum melakukan penelitian mendapat beberapa hal yaitu ketika pembelajaran PJOK berlangsung menggunakan media bola voli pada umumnya terlihat anak sekolah dasar kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran di karenakan bola terasa sakit, berat dan tangan menjadi merah. Pembelajaran kurang seimbang dari segi jumlah bola dan peserta didik dikarenakan bola voli memiliki harga yang cukup mahal. Pada pembelajaran passing bawah bola voli beberapa peserta didik takut dalam mencoba gerakan dan kurang berpartisipasi aktif sehingga kondisi kelas kurang menyenangkan. Pemilihan media dirasa kurang sesuai dan kurang kreatif saat peserta didik melakukan pengajaran.

Tanggapan dari Kepala Sekolah

Dari hasil penelitian tindak kelas peneliti mendapat masukan dari kepala sekolah SD YPK V EFATA Kota Sorong terkait dengan permainan bola voli yang ada di sekolah SD YPK V EFATA Kota Sorong bahwa siswa/ siswi masih belum bisa untuk melakukan passing bawah menggunakan bola voli sesungguhnya karena siswa/ siswi masih takut cedera dan merasa sakit pada saat melakukan passing bawah sehingga peneliti dapat memodifikasi permainan bola voli menggunakan bola plastic supaya kegiatan belajar mengajar bisa berjalan dengan baik dan siswa/ siswi bisa aktif dalam pembelajaran.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah ada hubungan meningkatkan hasil belajar passing bawah menggunakan media bola plastic pada permainan bola voli untuk siswa kelas IV SD YPK V EFATA Kota Sorong

1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian tindak kelas adalah untuk menghasilkan belajar passing bawah pada permainan bola voli melalui penggunaan bola plastic pada siswa kelas IV SD YPK V EFATA Kota Sorong.

1.4 Manfaat Penelitian

A. Bagi Pendidik

1. Untuk mengetahui perbedaan passing bawah menggunakan bola voli pada umumnya dengan modifikasi bola plastic bagi anak sekolah dasar
2. Untuk mengetahui media modifikasi bola plastic sesuai untuk anak sekolah dasar
3. Untuk mengetahui cara meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli anak sekolah dasar

B. Bagi anak sekolah dasar

1. Memberikan rasa senang saat bermain bola voli karena tidak merasakan bola berat dan sakit saat benturan.
2. Focus berlatih Gerakan tangan, kaki dan timing atau pengenalan pada bola

3. Menambah semangat belajar dengan pembelajarn yang kreatif dan inovasi.

1.5 Defenisi Operasional

Penelitian ini memiliki konsep berupa memilih media yang tepat yaitu modifikasi bola plastic untuk anak sekolah dasar dalam bermain dan berlatih bola voli khususnya keterampilan passing bawah pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Penggunaan modifikasi bola plastic sebagai solusi untuk memilih media yang tepat. Passing bawah merupakan suatu Teknik dasar permainan bola voli yang harus di kuasai dan sebagai pemula perlunya berlatih dengan focus memperbaiki Gerakan tangan pada bola. Menggunakan modifikasi bola plastic diharapkan memberikan kemudahan saat berlatih, tidak terasa sakit, bola ringan, dan memberikan rasa senang karena tidak ada media bermain bola voli.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Sejarah Bola Voli

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Olahraga ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). Morgan, yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA, menciptakan permainan ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga bola basket oleh James Naismith. Olahraga Mintonette ini sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan menggabungkan beberapa jenis permainan, yaitu bola basket, bisbol, tenis, dan bola tangan (handball). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Perubahan nama Mintonette menjadi volleyball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan

jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

2.2 Pengertian Bola Voli

Bola voli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerja sama dan saling pengertian dari masing-masing pemain anggota regu menurut Subrot dan Yudiana (2010 hlm 25). Menurut Sukintaka (1995:34) permainan bola Voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dalam bentuk permainan dengan memvolly dan menjatuhkan bola dilapangan lawan, dengan menyemberangkan bola lewat jaring dan mempertahankan bola agar tidak jatuh dalam lapangan permainan sendiri. Secara sederhana Sukintaka(1995:34) memberikan pengertian tentang permainan bola voli sebagai suatu bentuk permainan yang termasuk dalam cabang olahraga permainan yang pada dasarnya melakukan pukulan langsung atau memukul bola langsung diudara sebelum bola jatuh ke tanah.

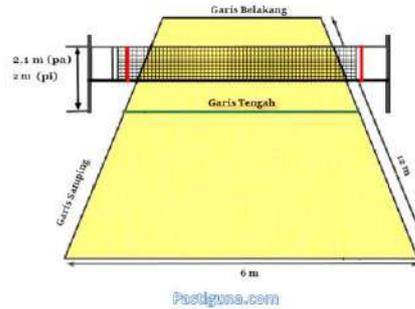
Menurut Setiadi (2011 hlm 3) bola voli merupakan salah satu permainan beregu dengan bola sebagai alat permainannya. Cara memainkan permainan ini, yaitu dengan memantul – mantukan bola menggunakan lengan atau anggota badan lainnya, bola dipukul dari petak ke petak lapangan lainnya, setiap regu hanya diperbolehkan memainkan bola maksimal sebanyak tiga kali. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bola voli adalah salah satu permainan bola besar yang dimainkan dengan cara melewatkan bola ke petak lawan dan terdiri dari dua regu dengan jumlah masing-masing regu terdiri dari 12 orang dimana 6 pemain inti dan 6 orang lainnya sebagai cadangan.

2.3 Fasilitas Permainan Bola Voli

Setiap olahraga pastinya memerlukan sarana dan prasarana untuk mendukung jalannya permainan agar lancer dan sempurna, begitu juga

dalam permainan bola voli. Berikut ini saya merangkum sarana dan prasarana dalam permainan bola voli.

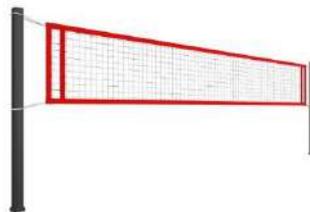
➤ Lapangan bola Voli



Gambar2.1 lapangan bola voli
(google/ lapangan bola voli)

Lapangan bola voli merupakan salah satu sarana yang penting. Ukuran lapangan bola voli memiliki standar, yaitu 9 x 18 meter, lapangan dikelilingi daerah bebas selebar 3 meter dengan suatu penghalang setinggi 7 meter dari permukaan lapangan permainan. Untuk kompetisi internasional yang resmi, daerah bebas minimal berukuran 5 meter dari garis samping dan 8 meter dari garis akhir. Penghalang ruang bebas harus berukuran minimal 12,50 meter dari permukaan lapangan permainan.

➤ Jaring dan Net



Gambar 2.2 Net bola voli
(google/ Net bola voli)

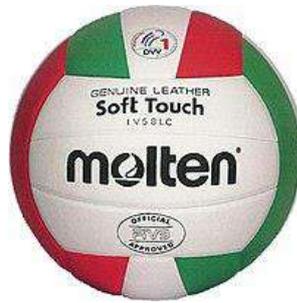
Permainan bola voli membutuhkan jarring atau net yang dipasang untuk membagi wilayah kedua tim yang bermain. Jaring berukuran Panjang 9,50 meter dan lebar 1 meter. Lubang- lubang jarring berbentuk bujur sangkardengan ukuran 10 x 10 cm, warna jarring adalah hitam. Jarring di

pasang vertical di atas poros garis tengah yang di ikatkan 2 buah tiang oleh kabel yang lentur untuk menengangkannya, melalui pita putih yang lebarnya 5 cm. pada bagian bawa net terdapat tali yang dimasukan pada net untuk menegangkan net, supaya tidak kendur. Tinggi net untuk pemain bola voli laki- laki adalah 2.44 meter, dan tinggi net untuk pemain bola voli perempuan adalah 2,24 meter.

➤Tiang jarring Net

Tiang net adalah sebuah penunjang bentk harus bulat dan lincin, dengan ketinggian 2,55 meter dari permukaan lapangan dan masing – masingnya di pasang sejauh 0,5 meter dari poros pertengahan garis tengah dan samping.

➤Bola Voli



Gambar 2.3.bola voli
(google/ bola voli)

Bola voli harus terbuat dari bahan yang lunak lentur, bentuknya harus bulat bagian dalam terbuat dari bahan karet atau sejenisnya, bagian luar terbuat dari kulit, berwarna terang, keliling bola antara 65 sampai 67 cm, beratnya antara 260 sampai 280 gram, dengan tekanan udara didalamnya antara 0,40 sampai 0,45 kg/cm.

➤ Papan skors



Gambar 2.4 Papan skors bola voli
(google/ papan skors bola voli)

Papan skors adalah papan khusus yang menjadi pencatat skors kedua tim saat bermain, meskipun ada petugas yang berjaga mengawasi pertandingan, tetap dibutuhkan papan skors untuk membantu mencatat skors kedua tim ketika pertandingan sedang berlangsung.

➤ Rod Antena



Gambar 2.5 Rod antena bola voli
(google/ Rod antena bola voli)

Rod antena adalah bagian dari jarring atau net bolal voli, antena ini merupakan tongkat lentur yang dijadikan sebagai batas samping dari area penyemberangan bola. Standar ukuran rod antenna adalah 1,80 meter untuk Panjang atena 10 mili meter adalah untuk garis tengahnya. Rod antenna ini biasanya terbuat dari bahan fiberglass atau sejenisnya. Pemasangan antenna ini biasanya di bagian luar pita samping dan tinggi natena yang ada diatas net berukuran 80 cm serta ada pemberian garis dengan warna kontras yang panjangnya 10 cm dimana warna tebaik adalah putih dan merah.

➤ Daerah Service

Daerah ini memiliki lebar 9 meter yang dapat dijumpai dibelakang setiap garis akhir. Ada dua buah garis pendek yang membatasi daerah ini. Garis pendek tersebut berukuran 15 cm dan dibuat dari belakang garis akhir 20 cm yang menjadi kepanjangan garis samping. Dua buah garis pendek itulah yang termasuk dalam batas area servis.

➤ Kelengkapan permainan

Dalam sarana prasarana permainan olahraga bola voli tak ketinggalan kelengkapan olahraga bola voli bagi pemain pun turut di perhitungkan seperti berikut ini :

Seragam tim biasanya dalam bentuk kaos yang sebaiknya memiliki nomor punggung dan juga warna khas tim yang berbeda dari tim lawan. Untuk pakaian seragam tim harus bahan yang bisa menyerap keringat dengan baik akan lebih nyaman dikenakan.

2.4 Teknik- Teknik permainan bola voli

Sebagai pemula kita harus mengetahui Teknik- teknik dasar dari permainan bola voli terlebih dahulu sebelum mempelajari Teknik yang lebih dalam. Teknik dasar tersebut terdiri dari 4 macam yaitu attacking, serving, setting, dan passing. Dari beberapa sumber yang ada umumnya kamu akan menentukan Teknik dasar yang berbeda dalam permainan bola voli seperti service, smash, bloking dan passing , dan berikut adalah beberapa Teknik dasar dari permainan bola voli.

➤ Service

Service adalah salah satu teknik dasar dari permainan bola voli yang wajib untuk dipelajari untuk pemain baru dalam permainan bola voli. Apakah service itu? service merupakan suatu bentuk teknik dalam memukul bola voli.

Pukulan tersebut harus melewati net menuju ke area team lawan dan menuju ke area yang kosong atau bisa juga dengan mengarahkan bola ke arah pemain lawan yang kurang ahli. Sehingga pemain lawan tidak mampu menguasai bola yang diberikan team Kamu dan menjatuhkan bola didalam area lawan maka akan bertambah poin. Teknik service tersebut dilakukan pada saat team Kamu memperoleh poin. Dan teknik service juga terbagi menjadi beberapa cara yaitu.

a) **Service Bawah**

Servis ini cocok dilakukan oleh pemula

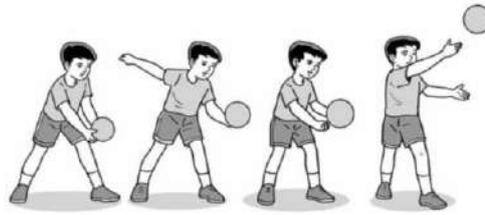


Gambar 2.6 Servis bawah bola voli
(google/ servis bawah bola voli)

Langkah-langkah dalam melakukan servise bawah yaitu:

- Pemain berdiri tegap dengan posisi kaki kanan ke depan dan badan menghadap lurus dengan net.
- Berat badan harus bertumpu pada kaki yang dibelakang.
- Lambungkan bola voli ke arah atas dengan rendah.
- Tangan kanan ke belakang dan ayunkan ke depan menuju ke area team lawan.
- Tangan dengan posisi mengepal dengan lalu pukul.
- Tumpuan diubah berat badan ke kaki yang ada didpen saat akan memukul bola.
- Dan yang terakhir memindahkan kaki yang di belakang ke depan.

b) Service Samping



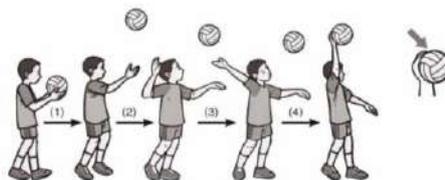
Gambar 2.7 Servis samping bola voli
(google/ servis samping bola voli)

Langkah-langkah dalam melakukan service samping yaitu:

- Pemain berdiri tegak dengan posisi kaki menghadap ke salah satu sudut pandang yang dituju.
- Pegang bola voli setinggi kepala dengan kedua tangan.
- Lambungkan bola voli ke depan badan.
- Ayunkanlah tangan ke belakang saat akan memukul bola.
- Tumpuan berat badan ke belakang dengan posisi kedua lutut sedikit ditekuk.
- Untuk memukul bola angkatlah tangan hingga membentuk gerakan seperti melingkar.
- Gerakan badan memutar sehingga menghadap net, kemudian tumpuan dipindah ke kaki yang ada didepan.

c) Service Atas

Servis ini dilakukan dengan posisi bola berada di atas



Gambar 2.8 Servis atas bola voli
(google/ servis atas bola voli)

Langkah-langkah untuk melakukan service atas yaitu:

- Pemain berdiri dengan kedua lututnya menekuk dan salah satu kakinya didepan.
- Tangan yang bukan untuk memukulbola melambungkan bola ke atas dengan tinggi 1 meter diatas kepala dalam posisi didepan bahu.
- Berikutnya tangan yang untuk memukul bola dengan cepat tariklah ke bagian belakang kepala untuk bersiap memukul dengan posisi tangan menghadap ke depan.
- Loncatlah tubuh ke belakang dan secepatnya pukullah bola menggunakan telapak tangan. Pada saat memukul posisi tangan harus berada dalam posisi yang lurus agar tidak cidera.
- Saat akan memukul bola maka tumpuan dari berat badan harus berada didepan.

d) **Floating Service**

Floating atau mengapung, artinya pemain melambungkan bola hingga ke atas kepala. Setelah itu, pemain langsung memukulnya hingga bola melesat ke depan dan melewati net.

e) **Jump Service**

servis ini dilakukan dengan cara melompat



Gambar 2.9 Jump service bola voli
(google/ jump service bola voli)

Langkah-langkah untuk melakukan jump service yaitu:

- Pemain berdiri tegap dengan posisi kedua kaki merapat.
- Bola voli dipegang dengan kedua tangan.

- Bola dilambungkan ke atas.
- Disaat bola melambung ke atas lakukan tolakan dengan salah satu kaki berada didepan agar lompatanya sempurna dan optimal.
- Pindahkan tumpuan berat badan ke depan saat akan memukul bola.
- Yang terakhir lakukan pendaratan yang nyaman dan bagus.

➤ Passing

Passing yaitu pemain bola voli memberikan bola kepada teman satu teamnya dengan teknik tertentu yang berguna untuk membuat perencanaan strategi penyerangan terhadap lawan. Teknik passing harus dikuasai agar penyerangan yang dilakukan bisa berhasil untuk mengambil poin, teknik passing harus dikuasai agar mampu dijalankan dengan pas dan tepat.

Berikut adalah teknik passing:

a. Passing Atas

Teknik ini biasanya dilakukan untuk memberikan umpan kepada rekan setim yang akan melakukan *smash*.



Gambar 2.10 passing atas bola voli
(google/ passing atas bola voli)

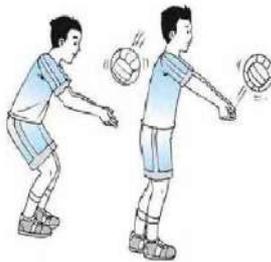
Langkah-langkah melakukan servis atas yaitu:

- Pemain berdiri dengan posisi sikap tubuh siap dan tegap. kedua kaki diregangkan hingga mencapai lebar seukur bahu.

- Posisi badan bungkuk kedepan dan badan direndahkan, Dan lutut ditekuk sedikit.
- Tumpukan berat badan pada kaki bagian depan.
- Saat bola datang dari lawan posisikan badan ke bagian arah bola.
- Posisikan jari-jari tangan dengan renggang dan tekuklah sedikit lengan anda.
- Supaya bola bisa memantul dengan baik maka jari-jari harus sudah siap untuk menyentuh bola. Lalu Dorong bola dengan cara menggerakkan pergelangan tangan dengan posisi siku yang lurus.
- Jari telunjuk dan ibu jari merupakan jari yang dominan saat mendorong bola yang akan datang.
- Yang terakhir dorong sedikit tubuh dengan cara mengangkat tumit dari atas lantai. Naikan juga pinggul dan lutut, kedua tangan lurus dan pandangan fokus pada gerakan bola.

b) Passing Bawah

Teknik ini dilakukan ketika bola sudah berada di posisi rendah (di bawah kepala). Teknik inipun dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu satu dan dua tangan.



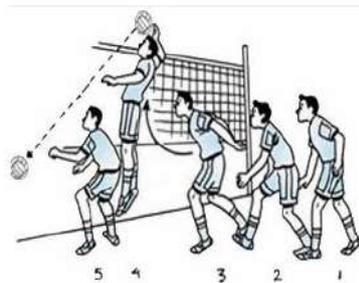
Gambar 2.11 passing bawah bola voli
(google/ passing bawah bola voli)

Langkah-langkah melakukan passing bawah yaitu:

- Pemain yang akan menangkap bola berdiri tegap dengan membukan kedua kakinya selebar bahu.

- Sejajarkan ibu jari dengan meluruskan dan merapatkan kedua lengan yang ada didepan badan.
- Ayunkan kedua lengan dengan bersamaan dari bawah lalu ke atas hingga mencapai setinggi bahu.
- Luruskanlah lutut disaat bola tersentuh dengan tangan.
- Posisi bola terbaik yaitu saat berada pergelangan tangan bagian atas.
- Ayunkanlah lengan lebih dari 90 derajat dengan bahu ataupun badan pada saat melakukan passing bawah ke depan.

➤ Smash



Gambar 2.12 smash bola voli
(google// smash voli)

Smash atau spike adalah teknik dasar permainan bola voli yang berupa pukulan dengan gerakan melompat, lalu bola di arahkan ke bagian area yang kosong agar mendapatkan poin. *Smash* termasuk dalam teknik menyerang yang membutuhkan insting, kekuatan tangan, dan juga keakuratan tinggi. Smash atau spike dalam permainan bola voli biasanya dilakukan pada saat pukulan yang ke tiga atau yang terakhir. Dalam permainan bola voli biasa dilakukan dengan urutan passing bawah. Lalu bola kedua passing atas dengan posisi bola untuk siap di smash oleh orang ketiga dengan pukulan yang keras.

Pemain penyerang yang disebut dengan spiker biasanya memiliki postur tubuh yang tinggi dan juga memiliki kemampuan melompat yang tinggi. Hal tersebut sangat berperan pada saat spike berlangsung. Salah satu pemain harus melompat lalu memukul bola dipuncak ketinggian dengan

pukulan yang keras dan terarah. Smash atau spike tersebut harus menghasilkan serangan yang enukik dan keras agar pemain lawan tidak mampu mengimbangi dan bisa mengambil poin. Untuk melakukan smash atau spike tersebut ada 4 bagian, yaitu awalan, pukulan, tolakan dan pendaratan. Berikut cara untuk melakukan smash atau spike:

Awalan

- 1.lakukan langkah awalan dengan jarak normal mulai dari 2 meter hingga 4 meter dari net.
- 2.Cdongkan tubuh dengan rileks ke depan.
- 3.Tumpuan berat tubuh seimbang pada kedua kaki yang berada pada posisi awalan.

Pukulan

- 1.Berilah jarak dengan bola berada diatas jangkauan lengan dari pemain yang akan memukul.
- 2.Ayunkan tangan dengan cepat saat bola berada diatas.
- 3.Dan pastikan telapak tangan anda pas dengan bagian bola supaya bisa diarahkan.
- 4.Gerakan lengan ke arah garis yang berada ditengah badan setelah berhasil memukul bola ke tim lawan.
- 5.Lakukan pukulan dengan benar agar bisa terarahkan dan mendapatkan poin.

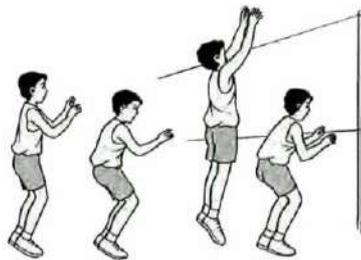
Tolakan

- 1.Posisi jari kaki dan tumit melakukan hentakan ke lantai.
- 2.Ayunkan kedua lengan ke arah depan.
- 3.Gerakan seluruh badan dengan cara yang sempurna.
- 4.Melompatlah secara lurus atau vertical lalu bergeraklah secara eksplosif

Pendaratan

1. Disaat sudah berhasil memukul bola kembali ke posisi awal dengan sikap badan yang sempurna.
2. Pastikan tubuh dalam keadaan siap kembalidengan serangan yang datang selanjutnya.
3. Pendaratan dilakukan dengan cara kaki posisi mengeper.
4. Dan pastikan pula jari-jari kaki dan lutut dalam posisi yang lentur.

➤ Blocking



Gambar 2.13 block bola voli
(google// block bola voli)

Teknik blocking ini bertujuan untuk menahan atau mencegah terjadinya serangan team lawan dari team kamu sekaligus mencegah agar lawan gagal mencetak poin. Cara melakukan blocking adalah berdiri di dekat net dan harus dalam posisi siap melompat. Ketika serangan bola datang, pemain harus langsung melompat sambil mengangkat kedua tangan untuk menghalau bola. Tahan bola agar tidak jatuh ke lapangan area team kamu. peran dari blocking sangatlah penting karean setiap pemain yang ingin menahan serangan harus menguasai teknik block dengan benar. Teknik ini memang terlihat lebih mudah ketimbang yang lainnya, tetapi blocking tetap membutuhkan latihan agar pemain bisa menguasainya.

Berikut langkah-langkah dari teknik blocking:

1. Berdiri pada posisi tegap dan kaki sejajar dengan kedua tangan posisi didepan dada menghadap arah net.
2. Setelah itu lakukan lompatan mengikuti kemana arah bola yang telah dipukul oleh pemain lawan.

2.4.1 Kemampuan Passing Bawah

Menurut Wikipedia (2012:1) “kemampuan adalah kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan”. Endang Rini,dkk (2007:54-55) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi 3 kategori yaitu kemampuan locomotor, kemampuan nonlocomotor, dan kemampuan manipulative. Kemampuan locomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain. Kemampuan nonlocomotor dilakukan ditempat tanpa ada ruang gerak yang memadai, sedangkan kemampuan manipulative dilakukan untuk memanipulasi benda.

Permainan bola voli membutuhkan kemampuan untuk mempersepsi bola, mencangkup arahnya, ketinggianya, dan kecepatannya, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan bermain bola voli merupakan potensi seseorang untuk menunjukkan keahlian bermain bola voli yang merupakan hasil dari latihan atau praktik.

Menurut Barbara L.Viera (2004;19) passing bawah atau operan lengan bawah merupakan Teknik dasar bola voli yang harus di pelajari lebih tegasnya, Barbara L. Viera mengatakan bahwa “operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola terpantul dinet.

Menurut Nuril, Ahmadi (2007;23) mengatakan ada beberapa tahap dalam melakukan passing bawah yaitu:

1. Persiapan

Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi badan, genggam jari tangan, kaki dalam posisi merenggang dengan santai, bahu terbuka lebar, lutut di tekuk, tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan tangan, sikut terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus dan pandangan ke arah bola.

2. Pelaksanaan

Terima bola di depan badan, kaki sedikit diulurkan, berat badan dialirkan ke depan, pukul bola yang jatuh dari depan, pinggang bergerak ke depan, perhatikan bola saat menyentuh lengan.

3. Gerak lanjutan

Jari tangan tetap digenggam, sikut tangan terkunci, landasan mengikuti bola ke sasaran, pindahkan berat badan ke sasaran, perhatikan bola bergerak ke sasaran.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas saya menyimpulkan bahwa passing bawah merupakan salah satu Teknik yang digunakan dalam permainan bola voli untuk menerima bola dari teman tim atau lawan yang berupa smash untuk pengambilan bola setinggi di block untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan dan untuk pengambilan yang rendah dan mendadak datangnya.

2.5 Latihan Bervariasi

Latihan adalah suatu bentuk aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto 2011:15), sedangkan pengertian dari kata training menurut Martin dan Nossek (1982) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2011:6) adalah peningkatan dari suatu bentuk perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang dicapai. Pendapat lain juga mengatakan

bahwa latihan merupakan bentuk aktifitas olahraga yang sistimatik dalam waktu yang lama, di tingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologi dan psikogis manusia untuk mencapai sasaran yang telah di tentukan (Bompa 1994:4).

Adapun prinsip – prinsip latihan dalam proses latihan, pelatih atau guru mempelajari masalah siswa, baik mental, fisik, Teknik atau gerak dasar dengan demikian terjadi interaksi antara guru dan siswa. Interaksi tersebut berupa belajar yang menuntun hal-hal pokok seperti membawa perubahan yaitu dari yang tidak tau menjadi tau dan yang belum terampil menjadi terampil. Adanya kecapaian baru yaitu permainan yang hanya sebelumnya hanya memiliki Teknik atau gerak dasar yang bisa di katakan masih kurang diharapkan dapat meningkatkan dan memperkaya gerak dasarnya dan hal pokok yang terakhir yaitu adanya usaha, tanpa ada usaha, erubahan dan kecakapan baru tidak mungkin akan tercapai. Penerapan- penerapan prinsip latihan yang dilakukan oleh seorang guru kepada siswa mampu membawa perubahan bagi siswa dan siswa juga memiliki kecakapan baru serta siswa memiliki usaha yang keras guna mencapai perubahan dan kecakapan baru tersebut.

Dalam melakukan sebuah latihan sering kali kita merasa latihan yang kita lakukan selalu menonton sehingga dapat menimbulkan kebosanan dalam melakukan latihan – latihan tersebut. Sehingga seorang guru atau pelatih harus bisa menghilangkan rasa kebosanan tersebut sejauh mungkin, salah satunya adalah dengan latihan bervariasi. Latihan bervariasi merupakan untuk pencegahan kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih, guru atau pelatih harus kreatif dan pandai – pandai mencari dan menerapkan variasi- variasi dalam latihan, kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi (Harsono 1988:12). Latihan variasi yang kreatif bertujuan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat di hindari, karena siswa selalu membutuhkan variasi latihan dalam pembelajaran (Harsono 1988:12).

Menurut Lubus (2013) tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja pemain. Tujuan latihan yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan pemain dalam berolahraga disuatu cabang yang ditekuninya, tujuan dari latihan merupakan pencapaian prestasi yang diinginkan sesuai dengan latihan yang dilakukan dengan sungguh – sungguh dan teratur dalam latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal atau pencapaian tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan tujuan pengertian latihan dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan secara berulang- ulang, sistimatis dan dilakukan dengan tingkat kesulitan dari yang termudah sampai dengan tingkat kesulitan yang lebih sulit maka akan meningkatkan keterampilan gerak seserang salah satunya dalam permainan bola voli gerak dasar passing bawah.

2.6 Sejarah Lahirnya Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Dari Supardi (2002) dalam Rusydi Ananda, dkk (2015:1) bahwa cikal bakal lahirnya Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat ditelusuri dari awal penelitian dalam ilmu pendidikan yang diinspirasi melalui pendekatan ilmiah yang diadvokasi oleh filsuf John Dewey (1910). Selanjutnya Penelitian Tindakan Kelas (PTK) digagas oleh seorang psikolog sosial Amerika bernama Kurt Lewin pada tahun 1946. Gagasan Lewin dikembangkan oleh ahli-ahli lain seperti Stephen Kemmis, Robin McTaggart, John Elliot dan Dave Ebbut dan sebagainya. Penelitian tindakan yang dilakukan Lewin secara umum menggunakan langkah spiral yang terdiri dari planning, action, observation, reflection dan planning act. Penelitian tindakan bukan hanya membantu manusia dan organisasi bersikap terhadap dunia luar, tetapi juga membantu mengubah dan berefleksi tentang sistemnya sendiri. Penelitian tindakan bukan hanya akan mengembangkan suatu organisasi keluar, tetapi juga pengembangan ke dalam (Suparno, 2008). Dekade 50-an Stephen Corey mengembangkan action research dalam dunia pendidikan dengan melibatkan guru, supervisor, orang tua dan administrator sekolah. Tahun 1957, Hodgkinson

menyampaikan beberapa kritik terhadap penelitian tindakan. Menurutnya, praktisi pendidikan kurang akrab dengan teknik-teknik dasar penelitian dan penelitian bukan merupakan pekerjaan amatiran. Guru tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan penelitian dan waktu yang mereka gunakan untuk penelitian.

Penelitian tindakan juga diadopsi dalam dunia pendidikan pada awal dekade 70-an di Inggris bertepatan dengan munculnya gerakan “guru sebagai peneliti “teacher-researchers” yang dikembangkan Lawrence Stenhouse. Stenhouse membantu guru mengembangkan peran guru sebagai peneliti. Tahun 1972-1973 John Elliot dan Adelman memimpin sebuah proyek penelitian pembelajaran yang melibatkan sekitar 40 guru sekolah dasar dan sekolah menengah. Sekitar tahun 1980, proyek John Elliot melakukan kajian yang berfokus pada penelaahan kesenjangan antara mengajar yang seharusnya dengan mengajar pada praktik. Pada tahun 1976, di Universitas Cambridge didirikan jaringan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dinamai dengan Classroom Action Research (CAR). Gideonse (1983) dalam Supardi (2002) menjelaskan bahwa perlu dilakukan restorasi terhadap pendekatan penelitian sehingga penelitian tindakan merupakan suatu investigasi terkendali terhadap berbagai fase pendidikan dan pembelajaran dengan cara reflektif dan sistematis. Perkembangan PTK di Indonesia mulai dikenal pada akhir dekade 80-an. PTK banyak dilakukan pendidik sebagai upaya pemecahan masalah dan peningkatan mutu pendidikan dan pembelajaran. Melalui PTK pendidik dapat menemukan solusi dari masalah yang timbul di kelasnya sendiri.

2.7 Pengertian Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Muhammad Djajadi (2019:1) menyatakan bahwa Pengertian Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas.

Mahmud & Tedi Priatna (2008:21), memandang bahwa PTK sebagai bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru sendiri, hasilnya dapat digunakan sebagai alat untuk pengembangan kurikulum, pengembangan sekolah, dan pengembangan keahlian mengajar. Dalam PTK guru dapat meneliti sendiri praktik pembelajaran yang dilakukannya di dalam kelas. Dengan penelitian tindakan kelas, guru melakukan penelitian terhadap siswa dilihat dari aspek interaksinya dalam proses pembelajaran. Sehingga, guru dapat memperbaiki praktik pembelajaran agar menjadi lebih efektif.

Menurut Muchlisin Riadi (2019) bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR) adalah bentuk penelitian yang terjadi di dalam kelas berupa tindakan tertentu yang dilakukan untuk memperbaiki proses belajar mengajar guna meningkatkan hasil belajar yang lebih baik dari sebelumnya.

Arikunto, dkk (2006) dalam Muchlisin Riadi (2019) PTK merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Supardi (2006) dalam Muchlisin Riadi (2019) PTK adalah penelitian yang mampu menawarkan cara dan prosedur baru untuk memperbaiki dan meningkatkan profesionalisme pendidik dalam proses belajar mengajar di kelas dengan melihat kondisi siswa.

Aqib (2011) dalam Muchlisin Riadi (2019) PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat.

O'Brien dalam Muchlisin Riadi (2019) PTK adalah penelitian yang dilakukan ketika sekelompok orang (siswa) diidentifikasi permasalahannya, kemudian peneliti (guru) menetapkan suatu tindakan untuk mengatasinya.

Hopkins dalam Agus DM. (2018) PTK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif, yang dilakukan oleh pelaku tindakan untuk

meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakannya dalam melaksanakan tugas dan memperdalam terhadap kondisi dalam praktik pembelajaran.

Rochman Natawijaya dalam Agus DM. (2018) PTK adalah pengkajian terhadap permasalahan praktis yang bersifat situasional dan kontekstual, yang ditujukan untuk menentukan tindakan yang tepat dalam rangka pemecahan masalah yang dihadapi, atau memperbaiki sesuatu.

S. Harjodipuro dalam Agus DM. (2018) PTK adalah suatu pendekatan untuk memperbaiki pendidikan melalui perubahan, dengan mendorong para guru untuk memikirkan praktik mengajarnya sendiri, agar kritis terhadap praktik tersebut dan agar mau untuk mengubahnya. PTK bukan sekedar mengajar, PTK mempunyai makna sadar dan kritis terhadap mengajar, dan menggunakan kesadaran kritis terhadap dirinya sendiri untuk bersiap terhadap proses perubahan dan perbaikan proses pembelajaran.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terdiri dari penelitian, tindakan, dan kelas. Penelitian merupakan kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data dan informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal, serta menarik minat dan penting bagi peneliti. Tindakan adalah kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, sedangkan kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru (Arikunto, 2006) dalam Dini SM. & Suwarno (2016).

Kunandar (2008) dalam Dini SM. & Suwarno (2016) menyatakan bahwa merupakan penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru sekaligus sebagai peneliti di kelasnya atau bersama-sama dengan orang lain (kolaborasi) dengan jalan merancang, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif yang 11 Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru Inspiratif bertujuan untuk memperbaiki atau

meningkatkan kualitas proses pembelajaran di kelasnya melalui suatu tindakan tertentu dalam suatu siklus.

2.8 Prinsip-Prinsip Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Menyitir dari Navel Oktaviandy Mangelep (2012) bahwa terdapat enam prinsip yang mendasari Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dijelaskan oleh Hopkins. Keenam prinsip tersebut adalah sebagai berikut.

- a. Tugas utama guru adalah mengajar, dan apapun metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diterapkannya, sebaiknya tidak mengganggu komitmennya sebagai pengajar.
- b. Metode pengumpulan data yang digunakan tidak menuntut waktu yang berlebihan dari guru sehingga berpeluang mengganggu proses pembelajaran.
- c. Metodologi yang digunakan harus cukup reliabel, sehingga memungkinkan guru mengidentifikasi serta merumuskan hipotesis secara meyakinkan, mengembangkan strategi yang dapat diterapkan pada situasi kelasnya, serta memperoleh data yang dapat digunakan untuk “menjawab” hipotesis yang dikemukakannya.
- d. Masalah penelitian yang diambil oleh guru hendaknya masalah yang cukup merisaukannya, dan bertolak dari tanggung jawab profesionalnya, guru sendiri memiliki komitmen terhadap penuntasannya.
- e. Dalam penyelenggaraan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), guru haruslah bersikap konsisten menaruh kepedulian tinggi terhadap prosedur etika yang berkaitan dengan pekerjaannya.
- f. Meskipun kelas merupakan cakupan tanggung jawab seorang guru, namun dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sejauh mungkin harus digunakan Classroom Exceeding Perspective, dalam arti permasalahan tidak dilihat terbatas dalam konteks kelas dan/atau mata pelajaran tertentu, melainkan dalam perspektif misi sekolah secara keseluruhan.

2.9 Tujuan PTK

Secara umum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat dibagi menjadi Dua jenis. Tujuan Utama dan Tujuan Sertaan.tujuan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut; 1. Tujuan Utama

a. Tujuan Utama Pertama yaitu melakukan perbaikan dan peningkatan layanan professional guru dalam menangani proses pembelajaran. Tujuan tersebut dapat dicapai dengan melakukan refleksi untuk mendiagnosis kondisi, kemudian mencoba secara sistematis berbagai model pembelajaran alternative yang diyakini secara teoritis dan praktis yang dapat memecahkan masalah pembelajaran. Dengan kata lain, Guru melakukan Perencanaan, melaksanakan Tindakan, melakukan evaluasi dan refleksi.

b. Tujuan Utama Pertama yaitu melakukan pengembangan keterampilan guru yang bertolak dari kebutuhan guru untuk menaggulangi berbagai persoalan actual yang dihadapinya terkait dengan pembelajaran.

Tujuan ini dilandasi oleh Tiga hal penting, yaitu:

- 1) Kebutuhan pelaksanaan tumbuh dari guru sendiri, bukan karena ditugaskan oleh kepala sekolah/madrasah.
- 2) Proses latihan terjadi secara hand-on dan mind-on, tidak dalam situasi artifisial.
- 3) Produknya adalah sebuah nilai, karena ke-ilmiahan dari segi pelaksanaan akan didukung oleh lingkungan.

Tujuan Sertaan

Tujuan setaraan ini akan menumbuhkembangkan budaya meneliti dikalangan Guru. Artinya ketika kita berbicara mengenai tujuan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) mampu menawarkan pendekatan dan prosedur yang memiliki dampak langsung untuk perbaikan dan peningkatan Profesionalisme guru dalam mengelola pembelajaran di kelas.

Tujuan utama Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah untuk memperbaiki praktek pembelajaran di kelas. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini merupakan suatu bentuk penelitian yang dilakukan ketika proses belajar mengajar langsung yang bersifat reflektif-kolaboratif dengan melakukan tindakan-tindakan yang tepat dengan subjek yang diteliti adalah siswa/peserta didik. Versi lain, PTK yang dilaksanakan oleh guru mempunyai beberapa tujuan sebagai berikut:

1. Memperbaiki dan meningkatkan mutu praktik pembelajaran yang dilaksanakan guru demi tercapainya tujuan pembelajaran.
2. Memperbaiki dan meningkatkan kinerja-kinerja pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru.
3. Mengidentifikasi, menemukan solusi, dan mengatasi masalah pembelajaran di kelas agar pembelajaran bermutu.
4. Meningkatkan dan memperkuat kemampuan guru dalam memecahkan masalah-masalah pembelajaran dan membuat keputusan yang tepat bagi siswa dan kelas yang diajarnya.
5. Mengeksplorasi dan membuahkkan kreasi-kreasi dan inovasiinovasi pembelajaran (misalnya, pendekatan, metode, strategi, dan media) yang dapat dilakukan oleh guru demi peningkatan mutu proses dan hasil pembelajaran.
6. Mencobakan gagasan, pikiran, kiat, cara, dan strategi baru dalam pembelajaran untuk meningkatkan mutu pembelajaran selain kemampuan inovatif guru.
7. Mengeksplorasi pembelajaran yang selalu berwawasan atau berbasis penelitian agar pembelajaran dapat bertumpu pada realitas empiris kelas, bukan semata-mata bertumpu pada kesan umum atau asumsi.

2.10 Manfaat PTK

Budaya meneliti yang tumbuh dari dilaksanakannya Penelitian Tindakan Kelas (PTK) secara berkesinambungan menjadikan kalangan guru makin professional dalam hal ini menjadi lebih mandiri, percaya diri, dan berani mengambil resiko dalam mencoba hal-hal yang baru untuk perbaikan kualitas pembelajaran yang dilaksanakan. Berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukannya, guru dapat membangun pengetahuan, dan tidak menutup kemungkinan pengetahuan yang dibangunnya dari pengalaman tersebut akan menjadi suatu teori tentang praktik. Pengalaman melakukan PTK tidak menutup kemungkinan guru dapat menyusun kurikulum sesuai dengan kebutuhan dari bawah (hal ini sangat sesuai dengan konsep KTSP). Lebih jauh mengenai manfaat PTK dapat dilihat sebagai berikut:

1. Menghasilkan laporan-laporan PTK yang dapat dijadikan bahan panduan guru untuk meningkatkan mutu pembelajaran. Selain itu hasil-hasil PTK yang dilaporkan dapat menjadi bahan artikel ilmiah atau makalah untuk berbagai kepentingan, antara lain disajikan dalam forum ilmiah dan dimuat di jurnal ilmiah.
2. Menumbuhkembangkan kebiasaan, budaya, dan atau tradisi meneliti dan menulis artikel ilmiah di kalangan guru. Hal ini telah ikut mendukung profesionalisme dan karir guru.
3. Mampu mewujudkan kerja sama, kalaborasi, dan atau sinergi antar-guru dalam satu sekolah atau beberapa sekolah untuk bersama-sama memecahkan masalah pembelajaran dan meningkatkan mutu pembelajaran.
4. Mampu meningkatkan kemampuan guru dalam menjabarkan kurikulum atau program pembelajaran sesuai dengan tuntutan dan konteks lokal, sekolah, dan kelas. Hal ini memperkuat dan relevansi pembelajaran bagi kebutuhan siswa.
5. Dapat memupuk dan meningkatkan keterlibatan, kegairahan, ketertarikan, kenyamanan, dan kesenangan siswa dalam mengikuti proses

pembelajaran di kelas yang dilaksanakan guru. Hasil belajar siswa pun dapat ditingkatkan.

6. Dapat mendorong terwujudnya proses pembelajaran yang menarik, menantang, nyaman, menyenangkan, dan melibatkan siswa karena strategi, metode, teknik, dan atau media yang digunakan dalam pembelajaran demikian bervariasi dan dipilih secara sungguh-sungguh.

2.11 Penerapan dan bentuk penelitian Tindakan kelas

Penelitian tindakan kelas bukan hanya bertujuan mengungkapkan penyebab dari berbagai permasalahan pembelajaran yang dihadapi seperti kesulitan siswa dalam mempelajari pokok-pokok bahasan tertentu, tetapi yang lebih penting lagi adalah memberikan pemecahan masalah berupa tindakan tertentu untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar. Nugroho (2017) mengemukakan bahwa pelaksanaan tindakan menurut skenario dilakukan di dalam situasi sosial, artinya terdapat interaksi-komunikasi antar guru-siswa atau antar siswa di dalam suasana pembelajaran. Sebagai bagian pokok dalam penelitian tindakan kelas, tahap pelaksanaan tindakan kelas membutuhkan keseriusan dan kesungguhan, meskipun bukan merupakan situasi eksperimental yang sangat mencekam. Situasi kelas harus diupayakan senormal-normalnya seperti keadaan sehari-hari.

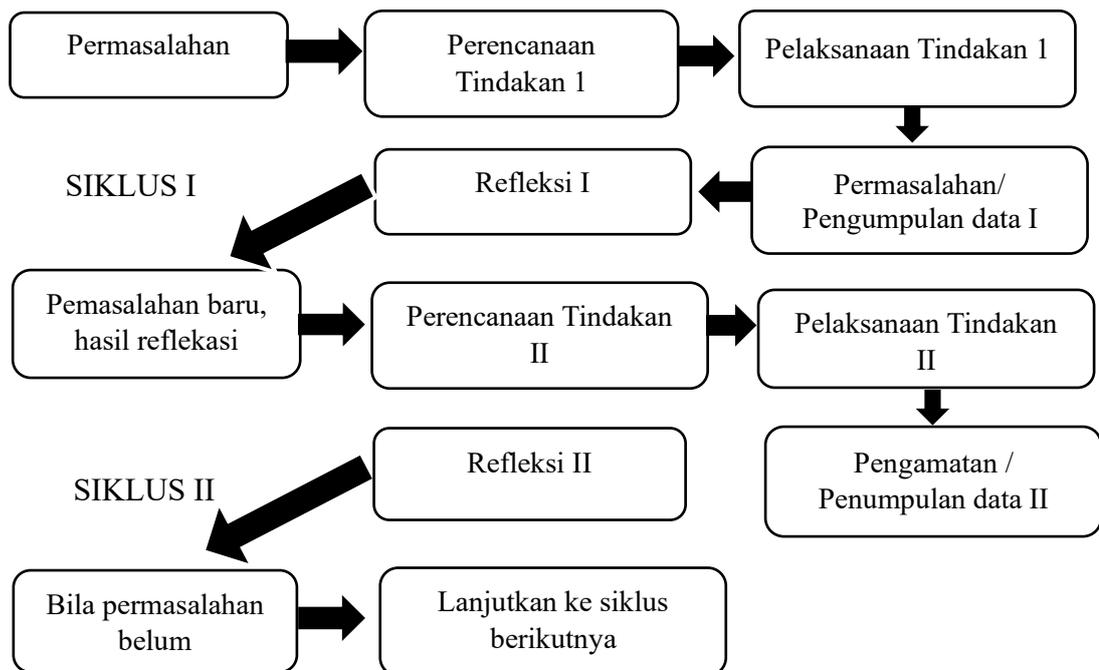
Pada saat melakukan tindakan kelas, guru sebagai pendidik harus mengambil peran dalam memberdayakan peserta didik sehingga mereka menjadi agent of change (agen perubahan) bagi dirinya sendiri dan bagi kelas. Kelas lebih diupayakan menjadi learning community (komunitas belajar) daripada sebagai laboratorium tindakan. Hindari penggunaan cara-cara empiris misalnya membagi kelas menjadi kelompok kontrol dan kelompok treatment (perlakuan). Pembahasan berikutnya akan menguraikan prosedur pelaksanaan penelitian tindakan kelas yang meliputi penetapan fokus permasalahan, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan yang diikuti dengan kegiatan observasi, interpretasi, dan analisis, serta refleksi.

Apabila diperlukan, pada tahap selanjutnya disusun rencana tindak lanjut. Upaya tersebut dilakukan secara berdaur membentuk suatu siklus. Muhammad Djajadi (2019) mengemukakan langkah-langkah pokok yang ditempuh pada siklus pertama dan siklus-siklus berikutnya.

Sesudah menetapkan pokok permasalahan secara mantap langkah berikutnya adalah:

1. Perencanaan tindakan.
2. Pelaksanaan tindakan.
3. Pengumpulan data (pengamatan/observasi).
4. Refleksi (analisis, dan interpretasi).

Hasil refleksi siklus pertama akan mengilhami dasar pelaksanaan siklus kedua. Untuk lebih jelasnya, rangkaian kegiatan dari setiap siklus dapat dilihat pada gambar berikut



Tabel 2.1 siklus kegiatan penelitian Tindakan kelas

Setelah permasalahan ditetapkan, pelaksanaan penelitian tindakan kelas dimulai dengan siklus pertama yang terdiri atas empat tahap kegiatan. Hasil refleksi siklus pertama akan dapat diketahui keberhasilan atau

hambatan dalam hasil tindakan, peneliti kemudian mengidentifikasi permasalahannya untuk menentukan rancangan siklus berikutnya. Kegiatan yang dilakukan dalam siklus kedua mempunyai berbagai tambahan perbaikan dari tindakan sebelumnya yang ditunjukkan untuk mengatasi berbagai hambatan/ kesulitan yang ditemukan dalam siklus sebelumnya. Dengan menyusun rancangan untuk siklus kedua, peneliti dapat melanjutkan dengan tahap kegiatan-kegiatan seperti yang terjadi dalam siklus pertama. Jika sudah selesai dengan siklus kedua dan peneliti belum merasa puas, dapat dilanjutkan pada siklus ketiga, yang tahapannya sama dengan siklus terdahulu. Tidak ada ketentuan tentang berapa siklus harus dilakukan, namun setiap penelitian minimal dua siklus dan setiap siklus minimal tiga pertemuan.

a. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan dengan judul UPAYAMENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK PADA PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK SISWA KELAS IV SD YPK V EFATA KOTA SORONG.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah dengan alat terhadap kemampuan Teknik passing bawah pada SD YPK V EFATA Kota Sorong.

Modifikasi pembelajaran dengan alat bantu bola plastic maanfaat media pembelajaran yang lain adalah dapat mempertinggi proses dan hasil pengajaran, berkenaan dengan tahap berpikir siswa. Taraf berpikir manusia mengikuti tahap perkembangan, dimulai dari berpikir konkret menuju berpikir abstrak, dimulai dari berpikir sederhana menuju berpikir kompleks. Dalam upaya memanfaatkan media sebagai alat bantu, Edgar Dale (dalam Hamalik 1982:52) menggambarkan tentang tingkat- tingkat pengalaman dan alat- alat yang diperlukan untuk memperoleh penaglaman itu. Pengalaman berlangsung dari tingkat yang kongkret naik menuju tingkat yang abstrak. Pada tingkat kongkret seseorang belajar dari kenyataan atau pengalaman berlangsung yang bertujuan dalam kehidupan kita, kemudian meningkat ke tingatan yang lebih atas menuju ke puncak, dalam tingkat abstrak dalam

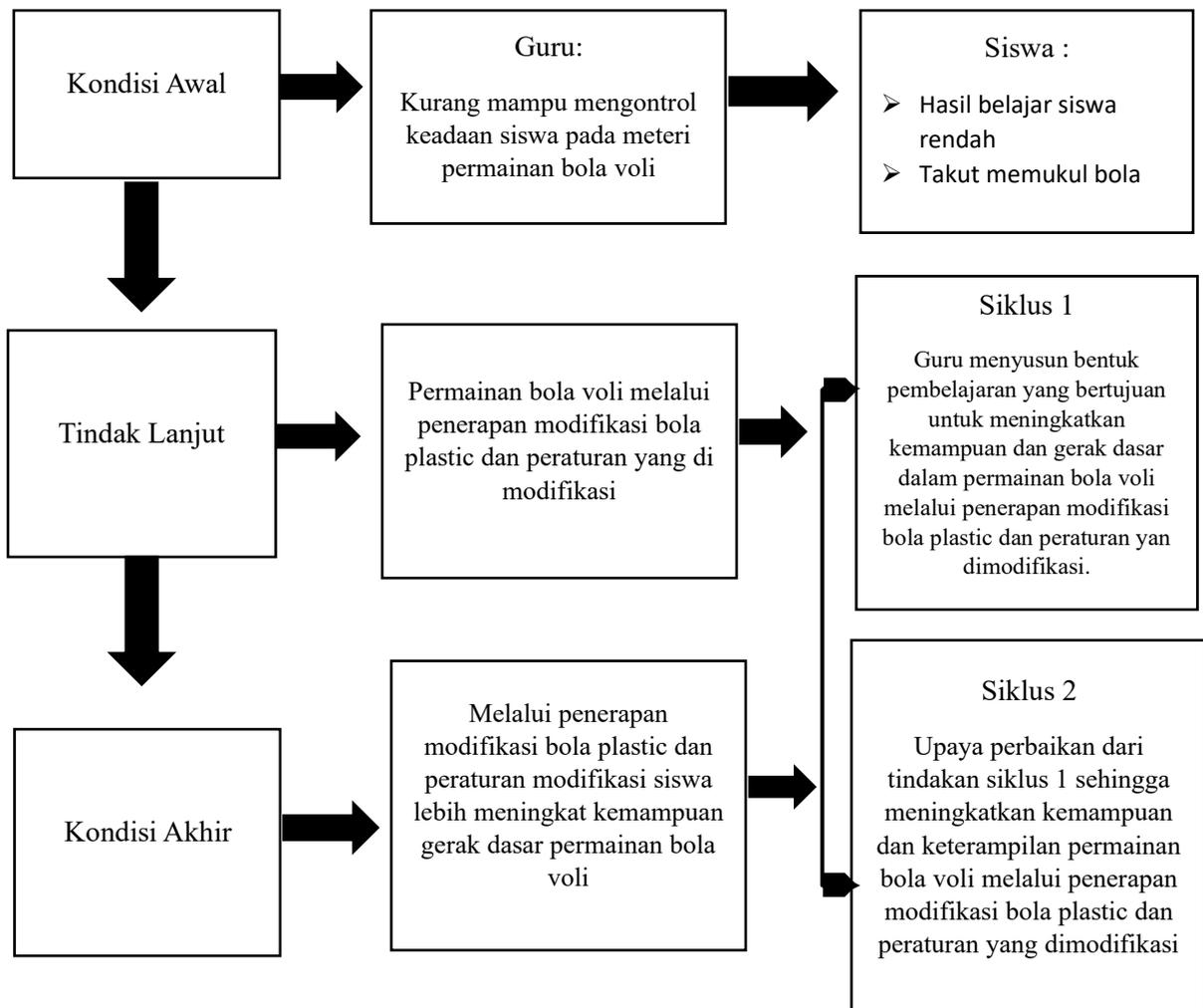
bentuk symbol. Semakin ke atas semakin abstrak, tetapi tidak berarti semakin sulit. Pembagian tingkat ini semata- mata untuk membantu kita melihat pengalaman belajar.

Penggunaan alat bantu bola plastic merupakan modifikasi yang paling tepat untuk mengurangi rasa takut pada siswa karena bola yang dipakai pada permainan yang sesungguhnya dirasakan berat sehingga siswa dalam bermain bola voli kurang tertarik dan tidak bersemangat. Sifat dari bola plastic adalah dengan berat yang sangat ringan siswa tidak merasa takut dalam bermain bola voli. Bola plastic dimata anak- anak merupakan alat permainan yang biasa setiap hari disentuh dan digunakan untuk bermain. Dengan bola plastic di harapkan siswa dalam melakukan kegiatan permainan merasa senang dan termotifasi untuk lebih melakukan kegiatannya.

2.12 Kerangka Berpikir

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifitas siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering terjadi dalam pembelajaran Pendidikan jasmani khususnya pada metode atau cara menyampaikan materi pembelajaran sering kali materi yang diajarkan kurang tertanam kuat dalam benak siswa, khususnya dalam pembelajaran gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Siswa kurang mampu menganalisis gerak yang telah di ajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat ditangkap oleh siswa secara optimal. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas- luasnya untuk mengembangkan kemampuan berpikir dalam menjelaskan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran penggunaan metode nyata dapat diamati dan dirasakan langsung oleh siswa memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Metode nyata yang dimaksud adalah pembelajaran kooperatif, penggunaan metode pembelajaran memungkinkan siswa lebih banyak melakukan kegiatan, penggunaan modifikasi dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topik materi yang sedang di pelajari, secara lebih rinci jenis- jenis meda tersebut dijabarkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) setiap pertemuan . secara garis besar kerangka berpikir daam penelitan tindak kelas ini dapat dijabarkan dalam diagram sebagai berikut :



Tabel 2.2
Kerangka berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penilaiannya (Suharni Arikunto,2006;160). Metode penelitian merupakan factor yang sangat penting dalam sebuah penelitian. Berbobot tidak tergantung pada metode yang digunakan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (2004 : 4), metode penelitian memberikan garis – garis cermat dan syarat- syarat yang benar untuk menjaga agar pengetahuan yang didapat dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah setinggi – tingginya. Adapaun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.1 Subyek Penelitian

Subjek penelitian tindak kelas (PTK) ini adalah siswa kelas IV SD YPK V EFATA sebanyak 25 dengan rincian siswa 11 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan, yang nantinya akan dijadikan subjek penelitian tindak kelas.

3.2 Objek Penelitian

Objek penelitian tindak kelas (PTK) ini dilakukan SD YPK V EFATA Kota Sorong Dan sebagai latar penelitian yang hendak di teliti adalah siswa kelas IV. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil belajar pasing bawah pada permainan bola voli melalui penggunaan bola plastic pada siswa kelas IV. Objek penelitian tindak kelas harus tertuju atau mengenai hal- hal yang terjadi dalam pembelajaran. Hal- hal yang dapat di amati sehubungan dengan setiap unsur pembelajaran tersebut antara lain (1) Siswa itu sendiri (2) Guru yang sedang mengajar (3) Materi pelajaran terkait (4) Peralatan yang digunakan dalam pembelajaran (5) Hasil proses belajar mengajar (6) Lingkungan pembelajaran (7) Pengella atau pengaturan yang dilakukan oleh peneliti sekolah.

3.3 Waktu Penelitian

Penelitian tindak kelas (PTK) dilakasakan pada tanggal 15 Sampai 28 November 2023

3.4 Lokasi Penelitian

Tindak kelas ini dilaksanakan di SD YPK V EFATA Kota Sorong. yang menggunakan sarana lapangan sekolah sebagai tempat pelaksanaan penelitian.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Adapun Teknik pengumpulan data penelitian tindak kelas ini diantaranya: tes praktik, observasi lapangan. Menurut H.E Mulyana (2009:183) data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi: sumber data, jenis data, Teknik pengumpulan data, dan instrumen yang digunakan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindak kelas (PTK) ini terdiri dari (1) Tes: dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil pembelajaran siswa tentang passing bawah permainan bola voli, (2) Observasi: Di pegunakan sebagai Teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran passing bawah melalui penggunaan bola plastik pada siswa kelas IV SD YPK V EFATA Kota Sorong data yang dikumpulkan pada penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa dilihat dari aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif yakni hasil pengukuran pembelajaran passing bawah permainan bola voli hasil penggunaan bola plastic pada siswa kelas IV. Sedangkan aspek Kualitatif di dasarkan atas hasil pengamatan dan catatan pembelajaran selama penelitian tindak kelas (PTK).

Menurut Supardi (2008:104) yakni peneliti tindak kelas yang diawali dengan perencanaan (Planning), penerapan tindakan (action), mengobservasi dan mengevaluasi tindakan (observasi dan evaluation), dan melakukan refleksi dan seterusnya sampai perbaikan dan peningkatan yang

diharapkan tercapai. Penjelasan mengenai alur penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut:

1. Perencanaan (Planning) adalah tahap dimana dimana dijelaskannya apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana penelitian itu dilakukan.
2. Penerapan tindakan (Action) adalah tahap implementasi atau pelaksanaan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya.
3. Observasi dan Evaluasi tindakan (observasi dan evaluation) adalah tahap pengamatan dan evaluasi atas tindakan yang telah dilakukan selama penelitian berlangsung.
4. Refleksi adalah pengungkapan kembali hasil observasi dan evaluasi dalam penerapan tindakan dalam diskusi, sehingga dapat digunakan untuk merancang program penelitian siklus berikutnya. Keempat tahap yang telah dipaparkan diatas tersebut merupakan rancangan tindakan dalam satu siklus penelitian, pada siklus berikutnya rancangan program penelitian yang digunakan berpedoman pada hasil refleksi yang dihasilkan pada siklus sebelumnya, begitu seterusnya sehingga target penelitian tercapai.

Langkah- langkah penelitian tindak kelas (PTK) secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi antara (guru dengan Tim lainnya) bekerja sama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitis kemudian dilanjutkan dengan refleksi -evaluasi atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi atau pembetulan dan menyempurnakan pada siklus berikutnya untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap- tahap sebagai berikut:

1. Tahap persiapan survey awal kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengobservasi sekolah atau kelas yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian tindakan kelas. Meninjau bagaimana pelaksanaan

pembelajaran passing bawah permainan bola voli yang di terapkan di sekolah.

2.Tahap seleksi informen, penyiapan instrument, dan alat kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- a. Menentukan subjek penelitian
- b. Menyiapkan metode dan instrument penelitian serta evaluasi
- c. Hasil kondisi awal keterampilan passing bawah permainan bola voli
- d. Kemampuan siswa terhadap proses pembelajaran
- e. Pelaksanaan pembelajaran
- f. Partisipasi dan keaktifan siswa

Dalam tahap ini analisis data dikumpulkan yaitu dengan deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan belajar secara tes keterampilan passing bawah permainan bola voli. Serta tes passing bawah permainan bola voli yang di deskripsikan melalui kualitatif.

3.Tahap penyusunan laporan. Tahap ini disusun laporan pelaksanaan penelitian tindakan kelas dari awal survey sehingga menganalisis data yang dilakukan dalam penelitian.

4.Deskripsi tiap siklus tujuan yang diinginkan dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan penguasaan passing bawah melalui penggunaan bola plastic pada siswa kelas IV. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut di rancangdalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu : (1) perencanaan tindakan (2) pelaksanaan tindakan (3) Observasi (4) Analisis dan Refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya:

Perencanaan Penelitian	URAIAN KEGIATAN PENELITIAN
Pra Siklus	Tahap pelaksanaan dan observasi 1. Pendahuluan Kegiatan pendahuluan meliputi menyiapkan siswa berbaris, berdoa, menginformasikan kompetensi dasar, tujuan yang hendak

	<p>dicapai, indicator keberhasilan, meteri pebelajaran, kemudian dilanjutkan dengan melakukan pemanasan dan peregangan</p> <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Penilaian tahap pertama/ pra tes(pra Siklus) untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian dalam hal ini adalah siswa kelas IV tentang prestasi passing bawah permainan bola voli pelaksanaan dan observasi secara perorangan siswa dilakukan gerak keterampilan gerak dasar passing bawah permainan bola voli secara berpasangan, siswa dilakukan passing bawah permainan bola voli aspek yang dinilai posisi kaki saat melakukan passing bawah, posisi tangan saat melakukan passing bawah, posisi sikap tubuh passing bawah setiap aspek penilaian diberi skor 1 sampai 5, adapun nilainya adalah jumlah skor dibagi 4 skor maksimal adalah 20</p> <p>3. Kegiatan akhir</p> <p>Siswa dikumpulkan, dibariskan kemudian diberitahukan hasil tes penilaian yang telah dilakukan. Agar mereka mengetahui kemampuan melakukan Teknik dasar passing bawah permainan bola voli. Dan siswa mengisi angket sikap dan menjawab pertanyaan -pertanyaan konsep passing bawah permainan bola voli.</p>
<p>Siklus Ke-1</p>	<p>Tahap pelaksanaan dan Observasi</p> <p>1. Pendahuluan</p> <p>Kegiatan pendahuluan meliputi menyiapkan siswa berbaris, berdoa, menginformasikan kompetensi dasar, tujuan yang hendak dicapai, indicator keberhasilan, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kemudian dilanjutkan dengan melakukan pemanasan dan peregangan.</p>

	<p>2. Kegiatan inti</p> <p>penilaian tahap pertama/ pre tes (pra siklus) untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian dalam hal ini adalah siswa kela IV, tentang passing bawah permainan bola voli pelaksanaan dan observasi secara berpasangan siswa melakukan Gerakan Teknik dasar passing bawah permainan bola voli secara berpasangan, siswa melakukan Gerakan passing bawah permainan bola voli melalui penggunaan bola plastic dilakukan sampai permaian selesai tau batas waktu yang telah di tentukan guru.</p> <p>3. Kegiatan akhir</p> <p>Siswa dikumpulkan, dibarikan kemudian di beritahukan hasil tes penilaian yang telah dilakukan,agar mereka mengetahui kemampuan gerak dasar permainan bola voli Dan sisiwa mengisi angket sikap dan menjawab pertanyaan -pertanyaan konsep passing bawah permainan bola voli.</p>
Siklus II	<p>Tahap pelaksanaan dan observasi</p> <p>1. Pendahuluan</p> <p>Kegiatan pendahuluan meliputi menyiapkan siswa berbaris, berdoa, menginformasikan kopetensi dasar, tujuan yang hendak dicapai, indicator keberhasilan, meteri pebelajaran, kemudian dilanjutkan dengan melakukan pemanasan dan peregangan.</p> <p>2. Kegiatan inti</p> <p>penilaian tahap pertama/ pre tes (pra siklus) untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian dalam hal ini adalah siswa kela IV, tentang passing bawah permainan bola voli pelaksanaan dan observasi secara berpasangan siswa melakukan Gerakan Teknik dasar passing bawah permainan bola voli secara berpasangan, siswa melakukan Gerakan passing bawah permainan bola voli melalui penggunaan bola plastic</p>

	<p>dilakukan sampai permainan selesai tau batas waktu yang telah di tentukan guru motivasi siswa.</p> <p>3. Kegiatan akhir</p> <p>Siswa dikumpulkan, dibarikan kemudian di beritahukan hasil tes penilaian yang telah dilakukan, agar mereka mengetahui kemampuan gerak dasar permainan bola voli Dan sisiwa mengisi angket sikap dan menjawab pertanyaan -pertanyaan konsep passing bawah permainan bola voli.</p>
--	---

Dalam pelaksanaan penelitian tindak kelas ini,peneliti menggunakan 2 jenis data yaitu: (1) Data Kuantitatif (nilai hasil belajar siswa) yang dapat di analisis secara deskriptif. Misalnya mencari nilai rata-rata, prestasi keberhasilan belajar dan lain-lain. (2) Data Kualitatif yaitu data berupa informasi berbentuk kalimat yang memberi gambaran tentang tingkat pemahaman siswa terhadap suatu mata pelajaran(kognitif), pandangan atau sikap terhadap metode belajar yang baru(afektif) aktifitas siswa mengikuti pembelajaran, antusias dalam belajar, kepercayaan diri, motifasi belajar dan sejenisnya, dapat dinilai secara kualitatif (Suharsimi Arikunto,Suhardjono dan Supardi,2009 : 131)

3.6 Instrumen Penelitian

Penelitian tindakan kelas yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari :

3.6.1 Rencana pelaksanaan pembelajaran RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Masing- masing RPP diisi kompetensi dasar, indicator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran sumber belajar dan penilain hasil belajar.

3.6.2 Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati kegiatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran sehingga dapat di ketahui apakah prses pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli melalui penerapan bola plastic dilihat dari aspek

kognitif, afektif psikomotor dan fisik. Dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan lembar observasi aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran bola voli melalui penerapan modifikasi bola plastic. Selain itu peneliti juga menggunakan instrument keterampilan gerak dasar passing bawah permainan bola voli untuk siswa.

3.6.3 Tes Praktik. Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, digunakan untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam memahami materi yang sudah diajarkan. Tes ini merupakan tes keterampilan atau dengan adalah tes psikomotor. Dalam penelitian ini tes praktiknya adalah rangkaian gerak dasar passing bawah, yang dilakukan dalam bentuk model pembelajaran permainan bola voli melalui penerapan modifikasi bola plastic.

3.6.4 Angket atau kuesioner merupakan suatu Teknik pengumpulan data secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya jawab dengan responden). Instrument atau alat pengumpulan datanya juga disebut angket berisi sejumlah pertanyaan -pertanyaan yang harus di jawab atau di respon oleh responden. Responden mempunyai kebebasan untuk memberikan jawaban atau respon sesuai dengan persepsinya.

3.7 Analisa Data

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan Teknik Analisa deskriptif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang di peroleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga, untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktifitas siswa selama proses pembelajaran passing bawah permainan bola voli melalui penerapan modifikasi bola plastic. Teknik analisis data di gunakan dalam penelitian tindak kelas ini adalah:

3.7.1 Data kuantitatif berupa hasil belajar kognitif, dianalisis dengan menggunakan Teknik deskriptif persentase dengan menentukan persentase

ketuntasan belajar. Adapun penyajian data kuantitatif. Rumus untuk menghitung persentase ketuntasan belajar adalah:

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100$$

Rumus untuk menghitung rata – rata adalah:

$$R = \frac{\sum x}{\sum N}$$

Keterangan ;

R = Nilai rata- rata

$\sum x$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

Perhitungan persentase dengan menggunakan rumus diatas harus sesuai dengan memperhatikan kreteria ketuntasan minimal yang ditetapkan oleh guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) pada sampel siswa dalam penelitian yaitu SD YPK V EFATA Kota Sorong yang dikelompokan dalam dua kategori yaitu tuntas dan tidak tuntas dengan kriteria sebagai berikut:

Kreteria ketuntasan	Kualifikasi
≥ 70	Tuntas
≤ 70	Tidak tuntas

Tabel 3.1 Kreteria ketuntasan minimal Penjaskokes
(Depdiknas, Rancangan Hasil Belajar 2006)

3.7.2 Data kualitatif

Data kualitatif berupa data hasil belajar siswa dan hasil observasi keterampilan guru serta aktifitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar passing bawah permainan bola voli melalui penerapan

modifikasi bola plastic. Data kualitatif dipaparkan dalam kalimat yang dipisahkan meneurut karegori untuk memperoleh kesimpulan,

Tingkat Keberhasilan	Arti
$\geq 80 \%$	Sangat Tinggi
60 – 79 %	Tinggi
40 – 59 %	Sedang
20 – 39 %	Rendah
$\leq 20 \%$	Sangat Rendah

Tabel 3.1 Kreteria keberhasilan guru dalam %
(zainal Aqib,2008:41)

Pencapaian Tujuan Pemebelajaran	Kualitatif	Tingkat Keberhasilan Pembelajaran
85 – 100 %	Sangat baik (A)	Berhasil
65 – 84 %	Baik (B)	Berhasil
55 – 64 %	Cukup (C)	Tidak berhasil
0 – 54 %	Kurang (D)	Tidak Berhasil

Tabel : 3.2 Kreteria Keberhasilan beajar siswa dalam %
(zainal Aqib: 2008:161)

3.8 Indikator Keberhasilan Belajar

Penelitan tindak kelas ini adalah untuk mengukur sejauh mana hasil belajar passing bawah permainan bola voli melalui penerapan modifikasi bola plastic, dan untuk mengetahui serta mengukur sejauh mana aktifitas guru dan siswa dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan jasmani. Untuk melihat hasil belajar dari sebuah proses pembelajaran dapat dilihat dari pencapaian hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan dengan hasil dari pembelajaran melalui penerapan modifikasi bola plastic yaitu 80 % dapat di katakan berhasil atau tuntas.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Proses penelitian tindakan kelas ini yang dilakukan di SD YPK V EFATA Kota Sorong. Penelitian bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran PJOK dalam upaya meningkatkan hasil pembelajaran passing bawah bola voli dengan bola plastik pada peserta didik yang dilakukan dengan 2 siklus.

1. Kondisi Awal (Prasiklus)

Kondisi awal peserta didik kelas IV SD YPK V EFATA Kota Sorong dari hasil observasi/ wawancara terhadap siswa yang saya lakukan pada tanggal 15 November 2023 hasil penilaian menunjukkan bahwa kemampuan melakukan passing bawah masih sangat rendah. Bahkan jumlah siswa/ peserta didik yang tuntas nilai KKM tidak mencapai 50% dari jumlah siswa.

4.1 Tahapan Perencanaan Siklus I

Tahap perencanaan ini peneliti dan kolabolator melakukan perencanaan skenario proses pembelajaran serta menyiapkan keperluan untuk mendukung jalannya pelaksanaan penelitian. Berikut rincian pelaksanaan penelitian tindakan yang dilakukan :

- a. Menyiapkan keperluan sarana dan prasarana sebagai penunjang dan memudahkan saat melakukan penelitian di dalam sebuah permainan bola voli yang telah dimodifikasi menggunakan bola plastik. Adapun sarana dan prasarannya sebagai berikut : Bola plastik, peluit, lembar kertas observasi dan lapangan.
- b. Peneliti menyusun instrumen penelitian untuk melakukan observasi saat pelaksanaan pembelajaran passing bawah bola voli dengan menggunakan bola plastik dan menyiapkan lembar observasi serta unjuk kerja peserta didik

c. Melakukan sosialisasi dan diskusi kepada kolabor agar menyamakan persepsi dan tujuan penelitian serta rencana tindakan agar dapat berjalan sesuai perencanaan yang telah dibuat.

4.2 Tahap Pelaksanaan Siklus I

Berikut urutan didalam pelaksanaannya:

- a. Kegiatan Pendahuluan Guru menyiapkan diri, membariskan peserta didik, memimpin doa, melakukan presensi dengan kehadiran peserta didik 25 anak yang hadir, lalu memberikan apersepsi terhadap peserta didik untuk menjelaskan topik pembelajaran pada saat ini yaitu pembelajaran passing bawah bola voli dengan bola plastik dan dilakukanya pemanasan dengan permainan.
- b. Kegiatan Inti
 - 1) Bermain bola estafet Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok dan berbaris kebelakang. Permainan ini dengan tujuan untuk merspon sikap anak terhadap datangnya bola dengan saling cepat-cepatan untuk bola sampai kepalang depan.
 - 2) Bermain bola berpasangan dengan teman Peserta didik saling berpasangan dan saling berhadapan satu sama lain, setiap pasangan memegang 1 bola plastik untuk dimainkan. Cara memainkannya yaitu, 1 siswa melakukan lemparan dan 1 siswa pasangannya melakukan passing bawah kearah siswa yang melemparkan. Begitu juga sebaliknya.
 - 3) Bermain bola berkelompok membentuk lingkaran Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok yang setiap kelompok terdapat masing – masing empat siswa, kemudian membentuk lingkaran setiap kelompok di bagikan 1 bola plastik untuk dimainkan. Cara memainkannya yaitu, peserta didik melakukan passing bawah kearah teman sebelahnya dengan arah seperti arah jarum jam. Tujuan dari permainan ini yaitu, melatih koordinasi pessenger didik dan kerjasama peserta didik.

c. Kegiatan Penutup

- 1) Melakukan Pendinginan
- 2) Peserta didik kembali dikumpulkan untuk mendengarkan evaluasi materi saat dalam pembelajaran yang telah diberikan.
- 3) Memberikan contoh kepada peserta didik dengan tujuan untuk memperbaiki kekurangan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik saat pembelajaran.
- 4) Peserta didik dibariskan dengan rapi dan kemudian Kembali ke kelas.

4.3 Tahap Pengamatan Siklus I

Pengamatan Terhadap Unjuk Kerja Keterampilan Psikomotor Peserta Didik Perolehan nilai dalam pengamatan terhadap keterampilan psikomotor peserta didik dalam melakukan passing bawah permainan bola voli menggunakan bola plastik yang telah dilaksanakan pada saat pembelajaran berlangsung. Peserta didik melakukan passing bawah bola voli dengan sesama temannya. Dan guru melakukan penilaian dari unjuk kerja keterampilan psikomotor. Proses dalam pelaksanaan siklus I ini sudah berjalan dengan cukup baik. Adapun data perolehan hasil keterampilan psikomotor passing bawah bola voli menggunakan bola plastik dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Hasil keterampilan pasing bawah bola voli	Nilai
Nilai tertinggi	89
Nilai terendah	71
Rata- rata	76,76
Jumlah peserta didik tuntas	13
Jumlah peserta didik belum tuntas	12
Presentase ketuntasan	52 %

Tabel 4.1. Hasil Tindakan Psikomotor Passing Bawah Bola Voli Peserta Didik

Berdasarkan pada Tabel 4.1. di atas tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat 13 peserta didik yang sudah mencapai nilai KKM dengan nilai ≥ 75 , dan sedangkan 12 peserta didik belum mencapai KKM dengan nilai < 75 . Perolehan nilai tertinggi pada siklus I ini oleh peserta didik ialah 89 dan nilai terendah dalam siklus I ini ialah 71 dan perolehan presentase kelulusan peserta didik putra maupun putri kelas IV pada siklus I ini mencapai 52 %. Data di atas menunjukkan bahwa peresentase ketuntasan belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditentukan sesuai standar nilai KKM sekolah yaitu lebih dari 75% dari jumlah peserta didik, untuk itu perlunya dilanjutkan pada siklus berikutnya.

4.4 Tahap Refleksi Siklus I

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan dan observasi dari peneliti dengan kolaborator terhadap peserta didik, maka didapatkan beberapa kekurangan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran passing bawah bola voli sebagai berikut:

- a. Peserta didik di dalam mengikuti proses pembelajaran masih ada yang kurang memperhatikan sehingga perlu untuk ditegur.
- b. Peserta didik belum tepat di dalam mempraktikan sikap perkenaan bola ketika, bola datang.
- c. Dari beberapa peserta didik masih terdapat peserta didik yang belum memenuhi standar keterampilan passing bawah bola voli yang telah ditentukan ketercapaiannya.

Berdasarkan apa yang telah ditemukan dari hasil refleksi pada siklus I dapat disimpulkan bahwa hasil siklus I ini belum mencapai indikator ketercapaian dan keberhasilan penelitian, sehingga perlu untuk diadakan perbaikan pada siklus II, sehingga kegiatan tindakan ini mencapai hasil yang diharapkan.

4.5 Tahap Perencanaan Siklus II

Tahap perencanaan siklus dua, peneliti bersama kolaborator kembali merencanakan skenario sebuah pembelajaran dan menyiapkan semua fasilitas yang mendukung sebuah pelaksanaan skenario tindakan pembelajaran ini. Berikut adalah langkah-langkah kegiatan:

- a. Menyiapkan keperluan sarana dan prasarana sebagai penunjang penelitian di dalam sebuah permainan bola voli dengan bola plastik, diperlukannya bola voli plastik, nomor dada, lembaran kertas observasi, lapangan dan menambahkan media gambar untuk pembelajaran.
- b. Peneliti menyusun instrumen penelitian untuk melakukan observasi saat pelaksanaan pembelajaran passing bawah bola voli dengan menggunakan bola plastik dan menyiapkan lembar observasi serta unjuk kerja peserta didik.
- c. Melakukan sosialisasi dan diskusi kepada kolabor agar menyamakan persepsi dan tujuan penelitian serta rencana tindakan agar dapat berjalan sesuai perencanaan yang telah dibuat.

4.6 Tahap Pelaksanaan Siklus II

a. Kegiatan Pendahuluan

Guru menyiapkan diri, membariskan peserta didik, memimpin berdoa, melakukan presensi dengan kehadiran peserta didik 25 orang siswa, lalu memberikan apresiasi terhadap peserta didik untuk menjelaskan topik pembelajaran pada saat ini yaitu, pembelajaran passing bawah bola voli menggunakan bola plastik dan dilakukan pemanasan dengan permainan. Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok dan berbaris kebelakang saling berhadapan – hadapan. Permainan ini bertujuan untuk merespon sikap senang anak dan saling kerjasama tim agar terciptanya permainan yang menyenangkan dan mendidik bagi anak / peserta didik.

b. Kegiatan Inti

1) Melakukan Passing Silang Sesama Teman Peserta didik diperintahkan untuk membuat sebuah lingkaran besar dengan tujuan untuk pada saat melakukan passing keteman memiliki keluasaan bergerak. Peserta didik melakukan passing kearah mana saja dengan memberikan ketemannya dan diterima dengan baik oleh temannya.

2) Melakukan Passing Berpasang – pasangan Peserta didik melakukan passing bawah berpasangpasangan dengan saling berhadapan dengan diberikan waktu, peserta didik melakukannya dengan pemberian bola pertama dengan cara dilempar kedepannya dan diterima dengan melakukan gerakan passing bawah.

c. Kegiatan Penutup

1) Melakukan Pendinginan

2) Peserta didik kembali dikumpulkan untuk mendengarkan evaluasi materi saat dalam pembelajaran yang telah diberikan.

3) Memberikan contoh kepada peserta didik dengan tujuan untuk memperbaiki kekurangan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik saat pembelajaran.

4) Peserta didik dibariskan dengan rapi dan Kembali ke kelas.

4.7 Tahap Pengamatan Siklus II

Pengamatan Terhadap Unjuk Kerja Keterampilan Psikomotor Peserta Didik Perolehan nilai dalam pengamatan terhadap keterampilan psikomotor pesertadidik dalam melakukan passing bawah bola voli dengan menggunakan bola plastik yang dilakukan pada saat pembelajaran berlangsung. Peserta didik melakukan passing bawah bola voli dengan sesama temannya. Dan guru melakukan penilaian dari unjuk kerja keterampilan. Proses dalam pelaksanaan siklus II ini sudah berjalan dengan

baik. Adapun data perolehan hasil keterampilan psikomotor passing bawah bola voli menggunakan bola plastik dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Hasil keterampilan passing bawah bola voli	Nilai
Nilai tertinggi	95
Nilai terendah	71
Rata- rata	87,08
Jumlah peserta didik tuntas	22
Jumlah peserta didik belum tuntas	3
Presentase ketuntatasan	88 %

Tabel 4.2 Hasil Tindakan Psikomotor Passing Bawah Bola Voli Peserta Didik siklus II

Berdasarkan pada Tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa terdapat 22 peserta didik yang sudah mencapai nilai KKM dengan nilai ≥ 75 , dan sedangkan 3 peserta didik belum mencapai KKM dengan nilai < 75 . Perolehan nilai tertinggi pada siklus II ini oleh peserta didik ialah 95 dan nilai terendah dalam siklus II ini ialah 71 dan perolehan presentase ketuntasan peserta didik putra maupun putri kelas IV pada siklus II ini mencapai 88 %. Data di atas menunjukkan bahwa peresentase ketuntasan sudah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditentukan sesuai standar nilai KKM sekolah yaitu lebih dari 75% dari jumlah peserta didik, maka untuk itu siklus dapat dihentikan.

4.8 Tahap Refleksi Siklus II

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan dan observasi dari peneliti dengan kolaborator terhadap peserta didik, maka telah menunjukkan bahwa pada siklus II kegiatan pembelajaran passing bawah bola voli dengan bola plastik sudah berjalan sesuai dengan yang diharapkan, sehingga tindakan yang dilaksanakan sudah berhasil dengan peningkatan hasil pada nilai psikomotor peserta didik.

4.9 Pembahasan

Hasil kegiatan observasi awal yang menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil

pembelajaran passing bawah bola voli peserta didik kelas IV putra maupun putri selama mengikuti pembelajaran bola voli, sehingga kurang maksimalnya proses pembelajaran dikelas. peserta didik mengalami kesulitan dengan bola voli standar dalam belajar untuk melakukan passing bawah bola voli sehingga peserta didik kurang ada ketertarikan dalam pembelajaran. Untuk itu diperlukannya saran belajar permainan bola voli dengan menggunakan bola voli plastik agar mendorong peserta didik untuk lebih berperan aktif selama pembelajaran passing bawah bola voli. Pelaksanaan penelitian tindakan ini dilakukan pada tanggal 15-17 November 2023 untuk siklus I dan 23-25 November 2023 untuk siklus II. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IV putra maupun putri SD YPK V EFATA Kota Sorong. Dari penjelasan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik kelas IV putra maupun putri SD YPK V EFATA Kota Sorong. pada pembelajaran passing bawah bola voli, maka telah dapat diketahui terdapat peningkatan hasil psikomotor peserta didik dengan menggunakan bola voli plastik.

Peningkatan Hasil Tindakan Aspek Psikomotor Siklus I dan Siklus II Hasil dari penelitian ini telah menunjukkan bahwa dengan bola voli plastik didalam proses pembelajaran passing bawah bola voli pada kelas IV putra maupun putri dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli peserta didik. Hasil tersebut dapat dilihat dari hasil unjuk kerja peserta didik saat proses pembelajaran berlangsung pada setiap siklusnya. Berikut data hasil belajar peserta didik dalam tindakan aspek psikomotor:

Hasil keterampilan passing bawah bola voli	Siklus I	Siklus II
Nilai tertinggi	89	95
Nilai terendah	71	71
Rata- rata	76,76	87,08
Jumlah peserta didik tuntas	18	22
Jumlah peserta didik belum tuntas	7	3
Presentase ketuntatasan	72 %	88%

Tabel 4.3 Hasil Tindakan Psikomotor siklus I dan siklus II

Berdasarkan hasil Tabel 4.3 di atas bisa diartikan bahwa persentase ketuntasan belajar keterampilan passing bawah bola voli peserta didik pada siklus I yaitu 72% dengan hasil nilai rata-rata 76,76% dan dari hasil tersebut peserta didik yang telah memenuhi nilai KKM sebanyak 18 anak dari jumlah peserta didik yang hadir 25 anak. Sedangkan hasil belajar peserta didik pada siklus II yaitu 88 % dan hasil tersebut peserta didik yang telah memenuhi nilai KKM sekolah sebanyak 22 anak dari jumlah yang hadir 25 anak. Hal ini menyatakan bahwa hasil peningkatan yang terjadi pada siklus I dan siklus II adalah sebesar 16 %. Proses tindakan pembelajaran passing bawah bola voli menggunakan bola plastik pada peserta didik kelas IV putra maupun putri telah terjadi hasil peningkatan belajar, hal tersebut dapat dilihat dari hasil presentase ketuntasan pada siklus I dan siklus II.

Perolehan hasil persentase ketuntasan tindakan siklus II meningkat lebih tinggi dari pada tindakan siklus I. Hal ini terjadi karena pada tindakan siklus I peserta didik di dalam mengikuti pembelajaran terdapat kekurangan dalam melakukan passing bawah bola voli, dan disebabkan karena peserta didik kurang latihan dalam melakukan passing bawah dan sikap anak yang masih ingin bermain dan ingin diperhatikan. Pada siklus I didapatkan 12 siswa / peserta didik yang belum memenuhi standar nilai KKM sebagai syarat ketuntasan dengan perolehan nilai tertinggi yaitu 95 dan untuk nilai terendahnya yaitu dengan nilai 71. Sedangkan dalam tindakan siklus II telah mengalami peningkatan hasil belajar keterampilan peserta didik dan hanya 3 siswa/ peserta didik yang belum memenuhi standar nilai KKM

dalam proses pembelajaran dan dengan ini perolehan nilai tertinggi yaitu 95 dan untuk nilai terendahnya yaitu dengan nilai 71. Berdasarkan data hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli pada setiap siklusnya untuk tindakan di kelas IV putra maupun putri dengan penerapan tindakan menggunakan bola plastik dapan meningkatkan hasil belajar peserta didik di kelas.

4.10 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian yang di alami di kelas IV SD YPK V EFATA Kota Sorong adalah sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana juga masih ada kekurangan, yaitu dalam pengadaan bahan bola voli pada saat melakukan gerakan passing bawah bola voli.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penilaian tahap pertama/ pra tes (pra Siklus) untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian dalam hal ini adalah siswa kelas IV tentang prestasi passing bawah permainan bola voli pelaksanaan dan observasi secara perorangan siswa dilakukan gerak keterampilan gerak dasar passing bawah permainan bola voli secara berpasangan, siswa dilakukan passing bawah permainan bola voli aspek yang dinilai posisi kaki saat melakukan passing bawah, posisi tangan saat melakukan passing bawah, posisi sikap tubuh passing bawah setiap aspek penilaian diberi skor 1 sampai 5, adapun nilainya adalah jumlah skor dibagi 4 skor maksimal adalah 20.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan pada tanggal 15 sampai 28 November 2023 maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan bola plastik dapat meningkatkan pembelajaran passing bawah bola voli pada peserta didik selama tindakan dua siklus terhadap peserta didik kelas IV SD YPK V EFATA Kota Sorong baik siswa putra maupun putri, sehingga mendapatkan hasil yang mencapai nilai KKM. Peningkatan hasil pembelajaran peserta didik putra maupun putri kelas IV SD YPK V EFATA Kota Sorong dapat dilihat dari hasil tindakan selama siklus I dan siklus II. Hasil penelitian ini di peroleh bahwa ketuntasan hasil belajar berdasarkan KKM, pada siklus I siswa yang tuntas mencapai 72 % dan nilai rata- rata 76,76 kemudian meningkat pada tindakan siklus II, siswa yang tuntas mencapai 88 % dengan nilai rata – rata kelas mencapai 87,08

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil data penelitian dapat menunjukkan bahwa dengan menggunakan bola voli plastik dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli pada peserta didik putra maupun putri kelas IV SD YPK V

EFATA Kota Sorong dapat meningkat. Hal tersebut dapat terbukti dengan peningkatan rata-rata hasil belajar pada setiap siklusnya.

5.3 Saran

Setelah pemaparan hasil penelitian di SD YPK V EFATA Kota Sorong maka diajukan saran yang dapat menjadikan bahan pertimbangan yang dirasa masih perlu ditingkatkan dan diperbaiki oleh pihak – pihak tertentu dalam rangka untuk memperbaiki sebuah pembelajaran yang lebih baik. Berikut peneliti akan memberikan saran antara lain :

1. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar selalu memberikan motivasi kepada peserta didik dalam upaya untuk meningkatkan hasil pembelajaran di sekolah dan penelitian ini dapat menjadi pendekatan baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
2. Bagi siswa / peserta didik SD YPK V EFATA Kota Sorong diharapkan untuk terus belajar dan meningkatkan kemampuan dalam melakukan passing bawah bola voli agar mencapai hasil yang maksimal.
3. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan mampu menambah informasi tentang permainan bola voli dengan memodifikasi media bola menggunakan bola plastik dan diharapkan penelitian ini memberikan sumbangan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah.
4. Bagi peneliti lain yang hendak akan melakukan penelitian yang sejenis sebaiknya, melakukan penelitian tentang passing bola voli dengan variabel yang lain yang lebih luas

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Dian Mawardi.*(2018). *Penelitian Tindakan Kelas/PTK: Kumpulan Beberapa Pengertian*. Diakses dari <https://www.Asikbelajar.com/Penelitian-Tindakan-Kelas-Ptk/>
- Angkudung;* 2012 Universitas Negeri Jakarta, *Pelatihan Olahraga*;Jakarta; Cerdas Jaya
- Arikunto,S*(2006) *Metode Penelitian Kualitatif*; Jakarta Bumi Perkasa
- Barbara L.Viera* (2004;19). *Bola Voli Tingkat Pemula*, Jakarta; PT Raja Grafindo Utama.
- Buku Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES". 2011. Semarang, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Bompa* (1994) *Teori dan Metodologi Latihan*. Surabaya, Fakultas Pasca Sarjana Erlangga
- Dini SM. & Suwarno.* (2016). *PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Dengan Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal & Penulisan Artikel Ilmiah Di SDN. Jurnal Khazanah Pendidikan*, Volome: IX; Nomor: 2; Maret 2016
- Endang Rini,Dkk* (2007). *Diklat Pengembangan Motorik*, Yogyakarta,FIK.UNY
- Harsono* (1988) *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*, Jakarta
- Lubus* (2013) *Psikologi Kespro Wanita Dan Pengembangan* . Produksinya di Tinjau dari *Aspek Fisik dan Psikologi*.Jakarta
- Mahmud & Tedi Priatna.* (2008). *Penelitian Tindakan Kelas (Teori dan Praktik)*. Bandung: Tsabita
- Muhammad Djajadi.* (2019). *Pengantar Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*. Yogyakarta: Arti Bumi Intaran
- Muchlisin Riadi.* (2019). *Penelitian Tindakan Kelas*. Diakses dari <https://www.Kajianpustaka.com/2019/03/penelitian-tindakan-kelas-ptk.html>
- Navel Oktaviandy Mangelep.* (2012). *Penelitian Tindakan Kelas (Suatu Reflektif dalam Perbaikan Kualitas Pembelajaran)*. Diakses dari <https://Navelmangelep.Wordpress.com/2012/03/19/penelitian-tindakan-kelas-suatu-reflektifdalam-perbaikan-kualitas-pembelajaran/>
- Nuril, Ahmadi* (2007)*Panduan Olahraga Bola Voli*; Era Pustaka Utama
- Pengertian Bola Voli, Sejarah, Ukuran Lapangan Tehnik dan Peraturan*,<https://Dosenpintar.com/Bola-Voli/>
- Permainan Bola Voli : Pengertian, Sejarah, Peraturan & Teknik Dasar Bola Voli*, <https://Salamadian.com/Permainan-Bola-Voli/>

*Sukadiyanto (2011) Pengantar Teori dan Metodologi Melatih
Fisik.Bandung*

LAMPIRAN

Lampiran 1

Bentuk Instrumen Penilaian

Instrumen Penilaian Unjuk Kerja Siswa

No	Nama Siswa	Indikator				Ket
		Sikap awal	Sikap saat perkenaan bola	Sikap Akhir	Jumlah Skor	
		1-4	1-3	1-4		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
Jumlah						
Rata - rata						

Sorong, 2023
Guru PJOK IV

Monica Pasalbessy
NIP: 19830530 201004 2001

lampiran 2

Bentuk Instrumen Penilaian

Siklus I

NO	Nama	Indikator			Jumlah skors	Nilai	Ket
		Sikap awal	Sikap perkenalan bola	Sikap akhir			
		1-4	1-3	1-4			
1	Abraham Urbasa	2	2	3	7	77	Tuntas
2	Bella Sahetapy	2	2	3	7	77	Tuntas
3	Cristian Matulesy	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
4	Evelin Tonapa	3	2	2	7	77	Tuntas
5	Firkyl Marontoh	2	3	2	7	77	Tuntas
6	Frisinia Tumpao	3	3	3	9	89	Tuntas
7	Gabriel Siwabessy	3	3	2	8	83	Tuntas
8	Grace Sardely	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
9	Janetia Asmuruf	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
10	Jihan Siahay	3	3	2	8	83	Tuntas
11	Jiorjhio Hurint	3	3	3	9	89	Tuntas
12	Keneth	3	3	2	8	83	Tuntas
13	Liza Noti	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
14	Lois Wakaf	3	3	2	8	83	Tuntas
15	Mickenzie	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
16	Pedro Theodorusz	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
17	Rafael Pirade	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
18	Riama Laloda	3	3	2	7	77	Tuntas
19	Romaria Metibaru	2	3	2	7	77	Tuntas
20	Sonata Sahertian	2	2	2	7	77	Tidak tuntas
21	Stefano R	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
22	Debby Mamahit	3	3	3	9	89	Tuntas
23	Wimar Nauw	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
24	Yehezkiel J	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
25	Yeremias Haurissa	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
Jumlah					174	76,76	

lampiran 3

Bentuk Instrumen Penilaian

Siklus II

NO	Nama	Indikator			Jumlah skors	Nilai	Ket
		Sikap awal	Sikap perkenalan bola	Sikap akhir			
		1-4	1-3	1-4			
1	Abraham Urbasa	4	3	3	10	95	Tuntas
2	Bella Sahetapy	3	4	3	10	95	Tuntas
3	Cristian	4	3	3	10	95	Tuntas
4	Evelin Tonapa	3	4	3	10	95	Tuntas
5	Firkyl Marontoh	4	3	3	10	95	Tuntas
6	Frisinia Tumpao	3	3	3	9	89	Tuntas
7	Gabriel	3	3	2	8	83	Tuntas
8	Grace Sardely	2	3	2	7	77	Tuntas
9	Janetia Asmuruf	3	3	3	9	89	Tuntas
10	Jihan Siahay	3	3	4	10	95	Tuntas
11	Jiorjhio Hurint	4	3	3	10	95	Tuntas
12	Keneth	3	3	3	9	89	Tuntas
13	Liza Noti	3	3	3	10	95	Tuntas
14	Lois Wakaf	3	3	2	8	83	Tuntas
15	Mickenzie	4	3	3	10	95	Tuntas
16	PedroTheodorusz	3	3	3	9	89	Tuntas
17	Rafael Pirade	3	3	2	8	77	Tuntas
18	Riama Laloda	3	3	4	10	95	Tuntas
19	Romaria M	3	3	3	9	89	Tuntas
20	Sonata Sahertian	2	2	2	7	77	Tuntas
21	Stefano	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
22	Debby Mamahit	3	3	3	9	95	Tuntas
23	Wimar Nauw	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
24	Yehezkiel	2	2	2	6	71	Tidak tuntas
25	Yeremias	2	3	2	7	77	Tuntas
Jumlah					217	87,08	

lampiran 4

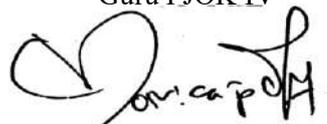
REKAPITULASI REKAP OBSERVASI I DAN II

No	Nama	Siklus I	Siklus II	Jumlah Skors	Nilai Rata-rata	Nilai	Ket
1	Abraham Urbasa	7	10	17	8,5	86	Tuntas
2	Bella Adelin Sahetapy	7	10	17	8,5	86	Tuntas
3	Cristian Matulesy	6	10	17	8,5	86	Tuntas
4	Evelin Tonapa	7	10	17	8,5	86	Tuntas
5	Firkyl Eryk Marontoh	7	10	17	8,5	86	Tuntas
6	Frisinia Tumpao	9	9	18	9	89	Tuntas
7	Gabriel Siwabessy	8	8	16	8	83	Tuntas
8	Grace Sardely	6	7	13	6,5	74	Tidak tuntas
9	Janetia Asmuruf	6	9	15	7,5	81	Tuntas
10	Jihan Jesinta Siahay	8	10	18	9	89	Tuntas
11	Jiorjhio Paulus Hurint	9	10	19	9,5	92	Tuntas
12	Keneth Hursepuny	8	9	17	8,5	8,6	Tuntas
13	Liza Noti	6	10	16	8	83	Tuntas
14	Lois Wakaf	8	8	16	8	83	Tuntas
15	Mickenzie	6	10	16	8	83	Tuntas
16	Pedro Theodorusz	6	9	15	7,5	81	Tuntas
17	Rafael Rongre Pirade	6	8	14	7	77	Tuntas
18	Riama Laloda	7	10	17	8,5	8,6	Tuntas
19	Romaria Metibaru	7	9	16	8	83	Tuntas
20	Sonata Sahertian	7	7	14	7	77	Tuntas
21	Stefano Rumaropen	6	10	16	8	83	Tuntas

22	Debby Mamahit	9	9	18	9	89	Tuntas
23	Wimar Samaan Nauw	6	6	12	6	71	Tidak tuntas
24	Yehezkiel	6	6	12	6	71	Tidak tuntas
25	Yeremias Haurissa	6	7	13	6,5	74	Tidak tuntas
Jumlah		174	217	396			
Nilai tertinggi						92	
Nilai terendah						71	
Nilai Rata- rata						84 %	tuntas
Jumlah siswa tuntas						21	
Jumlah siswa tidak tuntas						4	

Sorong, 25 November 2023

Guru PJOK IV



Monica Pasalbessy

NIP: 19830530 201004 2001

Lampiran 5

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Siklus I

Satuan Pendidikan : SD YPK V EFATA
Kelas / Semester : 4 /1
Muatan Terpadu : PJOK (3.1, 4.1)
Pelajaran : Bola Voli
Sub Pelajaran : Passing Bawah
Pertemuan : 1
Alokasi waktu : 120 menit (3 x pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

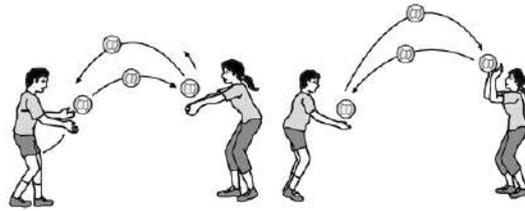
1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan passing bawah dalam permainan bola voli dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan passing bawah dalam permainan bola voli dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>)2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>).3. Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>)4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang passing bawah dalam permainan bola voli. (<i>Mandiri</i>) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<i>Communication</i>)	25 menit

Menalar

1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan passing bawah. (*Critical Thinking*)
2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.
3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara passing bawah dengan bimbingan guru.



4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan
5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.

Mencoba

1. Sebelum memulai kegiatan passing bawah, guru harus mempelajari teknik passing bawah setahap demi setahap sampai mahir.
2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara passing bawah secara bersama-sama. (*Collaboration, Creativit*)

Mengkomunikasikan

1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya.
2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru.

Kegiatan Penutup

1. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran.
2. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme.
3. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (*Religius*)

5 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

A. Teknik Passing Bawah

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

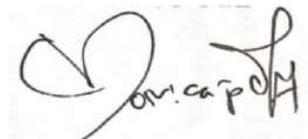
1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Video/slide/passing bawah.

Sorong, 15 November 2023

Mengetahui
Kepala Sekolah

Fera Salossa, S.Pd
NIP. 19770522 199910 2001

Guru PJOK IV



Monica Pasalbessy
NIP: 19830530 201004 2001

Lampiran 6

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SIKLUS II**

Satuan Pendidikan : SD YPK V EFATA
Kelas / Semester : 4 /1
Muatan Terpadu : PJOK (3.1, 4.1)
Pelajaran : Bola Voli
Sub Pelajaran : Passing Bawah
Pertemuan : 1
Alokasi waktu : 120 menit (3 x pertemuan)

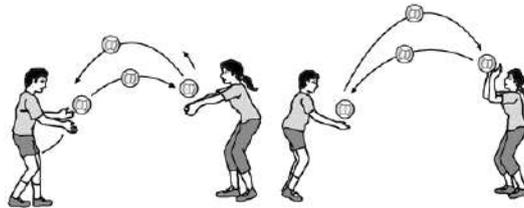
E. TUJUAN PEMBELAJARAN

3. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan passing bawah dalam permainan bola voli dengan tepat.
4. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan passing bawah dalam permainan bola voli dengan tepat.

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">5. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>)6. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>).7. Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>)8. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">2. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang passing bawah dalam permainan bola voli. (<i>Mandiri</i>) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">3. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan4. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<i>Communication</i>) <p>Menalar</p>	25 menit

6. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan passing bawah. (*Critical Thinking*)
7. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.
8. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara passing bawah dengan bimbingan guru.



9. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan
10. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.

Mencoba

3. Sebelum memulai kegiatan passing bawah, guru harus mempelajari teknik passing bawah setahap demi setahap sampai mahir.
4. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan cara passing bawah secara bersama-sama. (*Collaboration, Creativit*)

Mengkomunikasikan

3. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya.
4. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru.

Kegiatan Penutup

4. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran.
5. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme.
6. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (*Religius*)

5 menit

G. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

A. Teknik Passing Bawah

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

H. SUMBER DAN MEDIA

3. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
4. Video/slide/passing bawah.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Fera Salossa, S.Pd
NIP. 19770522 199910 2001

Sorong, 22 November 2023

Guru PJOK IV



Monica Pasalbessy
NIP: 19830530 201004 2001

Lampiran 7

PROGRAM SEMETER

Mata Pelajaran : PJOK
 Alokasi Waktu : 4 jam / minggu

Kelas/Semester : IV / Ganjil
 Tahun Pelajaran : 2023/2024

Nomor KI		Alokasi Waktu	Juli					Agustus				Sept				Oktober					Nopember				Desember				Ket
3	4		1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	
Nomor KD			1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	
3.1	4.1	20 JP				4	4	4	4	4																			
3.2	4.2	24 JP									4		4	4	4	4		4											
3.3	4.3	16 JP																4	4	4	4								
3.4	4.4	8 JP																				4	4						
3.5	4.5	8 JP																					4			4			
Cadangan		- JP																											
Jumlah		76 JP				4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	

Sorong, 12 Juni 2023
 Guru PJOK

Mengetahui
 Kepala Sekolah

Fera Salossa, S.Pd
 NIP. 19770522 199910 2001



Monica Pasalbessy
 NIP: 19830530 201004 2001

Lampiran 8

PROGRAM TAHUNAN

Satuan Pendidikan : SD YPK V EFATA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : IV
Tahun Pelajaran : 2023/2024

Kompetensi Inti :

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

NO	KOMPETENSI DASAR	ALOKASI WAKTU
1	3.1 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional 4.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	20 JP
2	3.2 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 4.2 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	24 JP

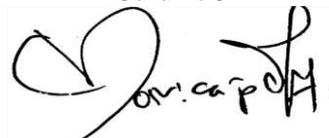
NO	KOMPETENSI DASAR	ALOKASI WAKTU
3	3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. 4.3 mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	16 JP
4	3.4 Memahami prosedur pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri. 4.4 mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.	8 JP
5	3.5 Menganalisis prosedur berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal. 4.5 mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	8 JP

Mengetahui
Kepala Sekolah

Fera Salossa, S.Pd.
NIP. 19770522 199910 2001

Sorong, 12 Juni 2023

Guru PJOK



Monica Palsbessy
NIP:198305302010042001

SILABUS

Lampiran 9

Nama Sekolah : SD YPK V EFATA

Mata Pelajaran :PJOK

Kelas/Semester : 4/1

Standar Kompetensi : Mempraktikan keterampilan permainan bola voli dalam bentuk sederhana dan nilai- nilai yang terkandung didalamnya

Alokasi waktu : 1 x pertemuan (35 menit)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Nilai Karakter
1	2	3	4	5	6	7	8
<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan bola voli - Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> - Guru membuka menyapa siswa dan menanyakan keadaan mereka. - Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa - Guru memberi motivasi kepada siswa agar semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan. 	<p>3.1.1 Menyebutkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar. (bola voli).</p> <p>4.1.1 Melakukan berbagai gerakan dalam permainan bola besar (Voli servis, passing, dan smash).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes tertulis - Tes praktik 	35 menit (1 X Pertemuan)	<ul style="list-style-type: none"> - buku kelas IV - bola voli - Net 	Sportivitas Kerjasama

Lampiran 10

SIKLUS 1



PASSING BAWAH MENGGUNAKAN BOLA PLASTIK



SIKLUS II



PASSING BAWAH MENGGUNAKAN BOLA PLASTIK



Lampiran 11



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : MONICA PASALDESRY
NIM : RPL 222 85201001
JUDUL SKRIPSI : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK PADA PERMAINAN BOLA YOLI UNTUK SISWA KELAS IV SD YPK V EPATA KOTA SORONG
DOSEN PEMBIMBING I : Sai Paul Anwar, M.Pd.

NO	TGL BIMBINGAN	BAB	MATERI BIMBINGAN	PARAF DOSEN
1	8/11/2023	IV	Pengalaman debut	[Signature]
2	9/11/23	IV	Pengalaman debut	[Signature]
3	10/11/23	IV	Hasil akhir	[Signature]
4	1/12/2023	V	Hasil	[Signature]
5				
6				
7				

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD



8				
9				
10				
11				
12				

Sorong, J. ... Desember 20.23

Dosen Pembimbing,


Sudharto, M. Pd.
NIDN. 1426079301

Lampiran 12



Nomor : 242/I.3.AU/FABIO/J/2023
Lamp. : -
Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Sorong, 14 November 2023

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SD YPK V Efata Kota Sorong
Di_ *Tempat*

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : Monica Pasalbessy
NIM : RPL22285201001
Semester : Ganjil
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Menggunakan Media Bola Plastik Pada Permainan Bola Volly Untuk Siswa Kelas IV SD YPK V Efata Kota Sorong."

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 15 – 28 November 2023.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan,


Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tembusan disampaikan kepada:

1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan;

www.fabio.unimudasorong.ac.id

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan.





**YAYASAN PENDIDIKAN KRISTEN DI TANAH PAPUA
PENGELOLA SEKOLAH WILAYAH KOTA SORONG
SD YPK V EFATA REMU**

Alamat : Jl. Rajawali Remu Telp (0951) 323340 N55 : 103820672028

Status : Terakreditasi

NPSN : 60400397

SURAT PERNYATAAN

Nomor : 3.266/III.b/A.1/2023
Perihal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial Dan Olahraga
Universitas Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong
Di
Tempat

Dengan Hormat,
Sehubungan dengan surat saudara pada tanggal 14 November 2023 perihal perizinan tempat penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa atas nama **Monica Pasalbessy NIM.RPL22285201001** dengan Judul “ Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah menggunakan media bola plastic pada permainan bola voli untuk siswa kelas IV SD YPK V EFATA Koto Sorong”

Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pada prinsipnya kami tidak berkeberatan dan dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami
2. Izin melakukan penelitian diberikan semata-mata untuk keperluan akademik
3. Waktu pengambilan data dilakukan dari tanggal 15 – 28 November 2023.

Demikian surat balasan dari kami.

Mengetahui

Kepala Sekolah



Fera Salossa, S.Pd.

NIP. 19770522 199910 2001

Lampiran 14

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Monica Pasalbessy
Tempat Tanggal Lahir : Ambon, 30 Mei 1983
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Jl Pipit KM 7 Gunung, Malaingkei,
Kota Sorong

Riwayat Pendidikan

1991 – 1996 SD Pertiwi Kota Ambon
1996 – 1998 SMP Negeri 1 Kota Ambon
1998 – 2000 SMA Negeri 4 Kota Ambon
2000 – 2002 Diploma II Universitas Pattimura Kota Ambon
2022 – Sekarang Universitas Muhammadiyah Sorong