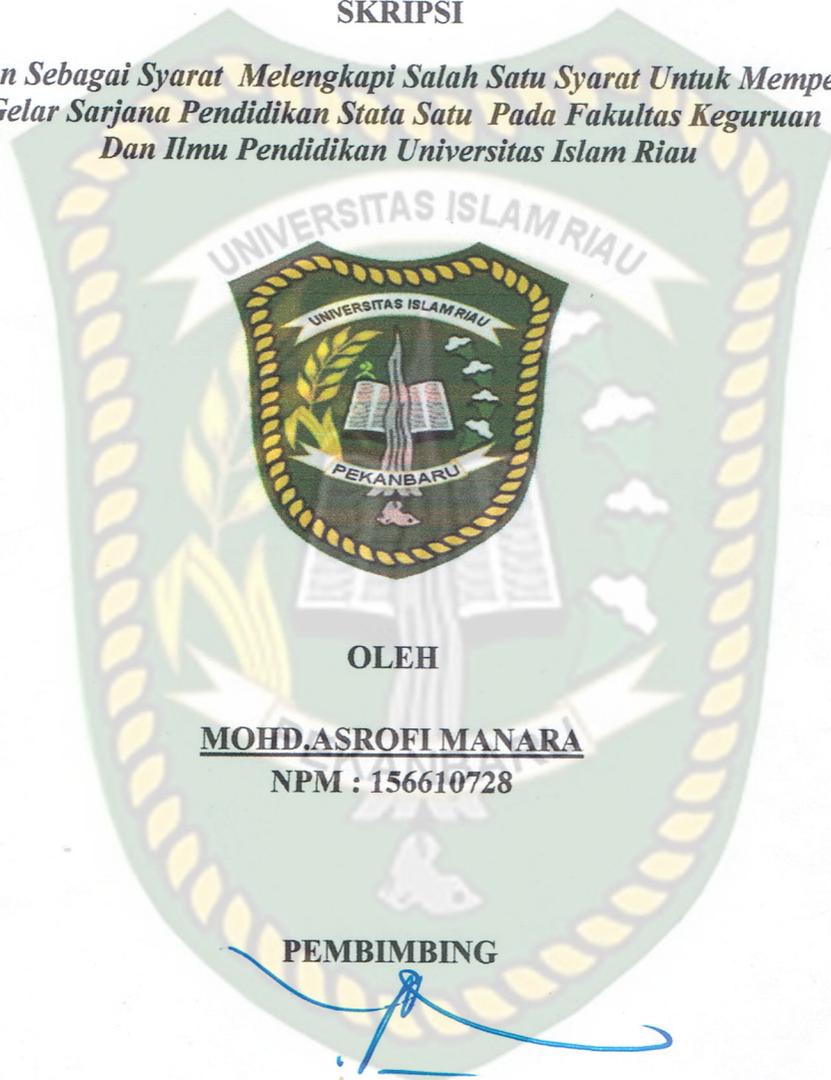


**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN METODE
VARIASI MENGAJAR PADA SISWA KELAS XI APHP
SMK YABRI TERPADU PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Melengkapi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Stata Satu Pada Fakultas Keguruan
Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau*



OLEH

MOHD.ASROFI MANARA

NPM : 156610728

PEMBIMBING

Drs. Muspita M.Pd.

NIDN. 0014085605

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN ADAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2019

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

SKRIPSI

MOHD. ASROFI MANARA (156610389)

UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN METODE LATIHAN VARIASI MENGAJAR PADA SISWA KELAS XI APHP SMK YABRI TERPADU PEKANBARU

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah : masih kurangnya penguasaan teknik dasar saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli siswa kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan menggunakan metode variasi mengajar dapat meningkatkan pembelajaran passing bawah permainan bola voli. Penelitian ini merupakan penelitian PTK (Penelitian Tindakan Kelas) dengan sampel sebanyak 20 orang siswa, diantaranya 10 siswa putra dan 10 siswi putri. Berdasarkan pengolahan data yang telah peneliti lakukan, dari jumlah sampel sebanyak 20 orang siswa disimpulkan bahwa pada penelitian ini yang tuntas ada sebanyak 18 orang siswa dengan presentase 90% dan jumlah yang tidak tuntas ada sebanyak 2 orang siswa dengan presentase 10%. Berdasarkan analisa data yang peneliti lakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dengan penerapan metode variasi mengajar dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan passing bawah permainan bola voli pada siswa kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru.

Kata Kunci : Permainan bola voli, Passing bawah, Metode mengajar variasi

PROGRAM FOR STUDY OF HEALTH PHYSICAL EDUCATION AND
RECREATION

THESIS

MOHD. MANRO ASROFI (156610389)

EFFORT TO IMPROVE BASIC BOTTOM PASSING TECHNIQUES IN
VOLLEYBALL GAME BY USING THE METHOD OF TEACHING VARIATION
IN CLASS XI APHP YABRI TERPADU VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS
OF PEKANBARU

ABSTRACT

The problem in this study is: still lack of mastery of basic techniques when passing underneath in volleyball game in class XI APHP YABRI TERPADU Vocational School students of Pekanbaru. The purpose of this study is to find out whether using the method of teaching variation can improve the learning of passing under a volleyball game. This research is a PTK (Classroom Action Research) with a sample of 20 students, 10 male and 10 female students. Based on the data processing that researchers have done, from a total sample of 20 students it was concluded that in this study there were 18 students who graduated with a percentage of 90% and the number of non-graduates were 2 students with a percentage of 10%. from the results of data analysis, it can be concluded that by applying the method of teaching variation in the learning process it can improve the passing under the volleyball game in class XI APHP YABRI TERPADU Vocational School students of Pekanbaru.

Keywords: Volleyball games, Passing down, Variation teaching methods

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kehadiran Allah Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini, dengan judul “ Upaya Meningkatkan Teknik Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli dengan Menggunakan Metode Variasi Mengajar pada Siswa Kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru” . Penulisan Skripsi ini merupakan syarat yang sudah ditetapkan oleh Universitas Islam Riau, dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penulisan Skripsi ini banyak pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung, untuk itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimah kasih kepada:

1. Bapak Drs. Musfita, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan bimbingan dan masukan hingga Skripsi ini dapat di selesaikan.
2. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru, terutama Bapak Alfi Candra S.Pd.,M.Pd. yang banyak membantu saya dalam memberikan masukan.
3. Kepala Sekolah SMK YABRI TERPADU Pekanbaru beserta Bapak/Ibu guru dan pegawai yang telah memberikan izin untuk pengambilan data sehingga peneliti dapat melakukan penelitian.
4. Kepada orang tua yang telah banyak berkorban dan memberikan

dukungan baik moril maupun materil.

5. Teman seperjuangan khususnya angkatan 2015 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau Pekanbaru, baik kerabat dan teman dekat terutama kepada Trianisa Rahmadiana, SKM dan untuk semua pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan Skripsi ini.

Semoga segala bentuk bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan dari-Nya, Amin Ya Robbal Alamin. Pada penyusunan Skripsi ini peneliti menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti sangat menghargai kritik dan saran yang membangun.

Pekanbaru, November 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB. I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB. II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	9
B. Kerangka Pemikiran	23
C. Pertanyaan Penelitian	24
BAB. III METODELOGI PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	32
C. Tempat penelitian	33

D. Defenisi Operasional	33
E. Pengembangan Instrumen.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	37
BAB VI HASIL PENELITIAN.....	39
A. Deskripsi Data.....	39
B. Analisa Data.....	43
C. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
LAMPIRAN	



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Jumlah Populasi.....	
33	
Tabel 1.1 Rubrik Penilaian.....	
35	
Tabel 2. Interval Rentang Skor Nilai.....	
38	
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penelitian Passing Bawah Siklus I.....	
41	
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penelitian Passing Bawah Siklus II.....	
42	
Tabel 5. Kategori Keberhasilan Passing Bawah Siklus I.....	
43	
Tabel 6. Kategori Keberhasilan Passing Bawah Siklus II.....	
44	

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Tangan Untuk Passing Bawah	
13	
Gambar 2. Sikap Perkenaan Passing Bawah.....	
15	
Gambar 3. Model Latihan 2 Kali Passing.....	
22	
Gambar 4. Model Latihan 2 Kali Passing.....	
22	
Gambar 5. Model Latihan 2 Kali Passing.....	
23	
Gambar 6. Model Latihan 3 Kali Passing.....	
23	
Gambar 7. Model Latihan 3 Kali Passing.....	
24	
Gambar 8. Model Latihan 4 Kali Passing.....	
24	
Gambar 9. Siklus Penelitian Tindakan.....	
29	

DAFTAR GRAFIK

Halaman

Grafik 1. Distribusi Frekuensi Penelitian Passing Bawah Siklus I.....	41
Grafik 2. Distribusi Frekuensi Penelitian Passing Bawah Siklus II.....	42
Grafik 3. Kategori Keberhasilan Kemampuan Passing Bawah Siklus I.....	43
Grafik 4. Kategori Keberhasilan Kemampuan Passing Bawah Siklus II.....	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penilaian Siklus I

Lampiran 2. Penilaian Siklus II

Lampiran 3. Pencarian Nilai Siklus I

Lampiran 4. Pencarian Nilai Siklus II

Lampiran 5. Dokumentasi



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia karena dapat meningkatkan prestasi dan juga bisa untuk menjaga kebutuhan tubuh agar tetap sehat. Olahraga ini dapat membantu manusia menjadi sehat baik jasmani maupun rohani.

Sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 25 bahwa untuk mencapai tujuan Pendidikan Nasional dalam dunia pendidikan di butuhkan kegiatan olahraga atau pelajaran pendidikan jasmani di lingkungan sekolah agar tercapai bakat minat dari siswa dan siswi. Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa dalam melaksanakan Pendidikan Jasmani dapat dilakukan baik dari jalur pendidikan formal maupun non formal yang bermanfaat baik dari segi pendidikan keolahragaan maupun kesehatan tubuh, sehingga dapat tercapainya tujuan yang telah di tetapkan.

Tugas guru adalah memberikan pengajaran kepada anak-anak didik untuk memperoleh kecakapan dan pengetahuan dari sekolah, disamping itu, pemberian kecakapan dan pengetahuan kepada murid-murid dilakukan dengan menggunakan cara-cara atau metode tertentu. Diantara komponen tersebut yang dapat menentukan keberhasilan

dalam proses pembelajaran yaitu: guru, siswa, sarana dan prasarana, metode pembelajaran, media pembelajaran, dan lingkungan pembelajaran.

Kegiatan belajar di sekolah yang bersifat formal, dilakukan dengan bimbingan guru dan berbagai bentuk pendidikan lainnya.

Adapun teknik dasar bola voli yang dapat dipelajari diantaranya adalah teknik dasar servis, passing, umpan (set-uper), smash, dan bendungan (block).

Passing bawah suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seseorang pemain dengan menggunakan 2 tangan. Kedua tangan saling berpegangan, punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri. Bagian tangan yang mengenai bola yaitu di atas pergelangan tangan.

Adapun faktor yang mempengaruhi passing bawah adalah kedua kaki tidak dibuka selebar bahu, ayunan tangan tidak sejajar dengan bahu sehingga bola melambung kebelakang, kedua tangan tidak berpegangan kuat sehingga bola yang menyentuh ditangan tidak melambung dengan baik, mengayunkan kedua tangan terlalu kuat sehingga bola melambung tinggi dan tidak terarah. Otot tangan yang kurang kuat akan menghasilkan lambungan yang kurang kuat.

Tanda Untuk meningkatkan teknik passing bawah

seorang siswa sebaiknya menggunakan latihan variasi. Dengan menggunakan latihan variasi, guru akan lebih mudah dalam proses belajar mengajar. Karena siswa tidak merasa bosan dan jenuh pada saat guru memberikan pelajaran tentang passing bawah. Latihan variasi sangat bagus untuk meningkatkan teknik dasar passing bawah pada siswa. Selain berguna meningkatkan teknik dasar passing bawah juga bisa meningkatkan keseriusan siswa dalam belajar. Pada saat melakukan passing bawah, kebanyakan siswa tidak menguasai teknik passing bawah, dan juga masih ada di antara siswa yang kurang memiliki koordinasi gerak passing bawah yang baik, mengayunkan tangannya terlalu kuat dan tidak sejajar dengan bahu. Hal ini mengakibatkan bola melambung tinggi dan arah bolanya kebelakang. Siswa kurang menekuk lutut pada langkah persiapan pelaksanaan.

Pada saat melakukan passing bawah bola jatuh pada kepalan tangan sehingga lambungan bola menjadi kuat dan tidak terarah. Lengan pemukul digerakkan dua kali sehingga perkenaan bola pada tangan tidak tepat. Hal ini dikarenakan siswa kurang menguasai teknik dasar passing bawah dan kurangnya variasi dalam proses belajar mengajar sehingga siswa merasa bosan dan jenuh pada saat belajar. Penguasaan teknik sangat berpengaruh terhadap passing bawah. Tanpa penguasaan yang baik maka siswa tidak akan bisa melakukan passing bawah dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil observasi penelitian, peneliti dapat mengetahui bahwa adanya beberapa masalah yang ditemui seperti dalam pembelajaran olahraga permainan bola voli siswa tidak mencapai nilai standar ketuntasan. Disamping itu metode yang diberikan guru dalam pembelajaran juga masih terlihat monoton dan kurang bervariasi. Misalnya metode yang dipakai adalah metode komando di depan siswa tanpa memberikan praktek teknik dasar yang baik. Kemudian di lihat dari ketuntasan klasikal minimum masih terlihat rendah hanya beberapa orang yang mencapai nilai KKM yaitu 75.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul : " Upaya Meningkatkan Teknik Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Dengan Menggunakan Metode Variasi Mengajar Pada Siswa Kelas XI APHP SMK YABRI Terpadu Pekanbaru" .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar passing bawah siswa kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru.
2. Kurangnya koordinasi gerak siswa dalam melakukan passing bawah siswa kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru.
3. Tidak adanya variasi Mengajar yang diberikan oleh guru dalam pembelajaran teknik dasar passing bawah siswa kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru.
4. Tidak tercapainya KKM pembelajaran bola voli siswa kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti perlu memberikan batasan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apa Saja Upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli melalui penerapan variasi mengajar siswa kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan yang akan diteliti yaitu: Apakah dengan menggunakan variasi mengajar dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah permainan bola voli siswa SMK YABRI TERPADU Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah : untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah permainan bola voli siswa kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru melalui metode penerapan variasi pembelajaran.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Guru Penjas

Sebagai bahan evaluasi perihal penggunaan sumber belajar dan bahan ajaran lain sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lebih optimal.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat menguasai dan meningkatkan teknik dasar passing bawah permainan bola voli yang baik dan benar, kemudian siswa lebih tertarik dalam mengikuti materi permainan bola voli.

3. Bagi Sekolah

Sebagai masukan untuk meningkatkan proses pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai macam metode pembelajaran.

4. Bagi Peneliti

Dapat memperdalam ilmu tentang melaksanakan latihan variasi kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Artinya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian peserta didik, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting. Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial, sehingga diharapkan peserta didik dapat tumbuh dan berkembang sehat jasmani, serta kepribadiannya berkembang secara harmonis (Cholik dan Lutan, 1997).

Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik. Menurut Hamalik 2010, mengatakan bahwa " hasil belajar ialah terjadinya perubahan

tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu dan dari tidak mengerti menjadi mengerti” . Jadi tingkat pencapaian hasil belajar siswa diperoleh setelah mengikuti proses hasil belajar (Hamalik, 2010).

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu :

- 1) Perkembangan fisik, yaitu kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai bagian tubuh seseorang.
- 2) Perkembangan gerak, yaitu kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, dan sempurna.
- 3) Perkembangan mental, yaitu kemampuan berpikir dan menginterpretasikan seluruh pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab peserta didik.
- 4) Perkembangan sosial, yaitu kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat (Adang Suherman, 2000).

Dari penjelasan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani sejalan dengan tujuan pendidikan secara umum yaitu untuk mewujudkan kemampuan manusia

dalam 3 aspek yaitu kognitif, psikomotorik dan afektif.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

2. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah permainan beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-bolak melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri (PainoB, dkk 2016).

Menurut Nuril Ahmadi 2007, mengatakan bahwa permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks dan tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar dan bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Walau demikian, permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia (Nuril Ahmadi, 2007).

3. Passing Bawah Bola Voli

a. Pengertian Passing Bawah Permainan Bola Voli

Passing adalah mengoper bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Dua orang sering berhadapan dalam posisi sikap normal yang satu melempar bola dan yang satu lagi menerima bola dengan cara passing bawah. Passing bawah merupakan passing yang sering di

gunakan oleh pemain pemula, karena passing bawah ini merupakan passing yang sangat sederhana dan mudah bagi pemain yang sedang dalam tahap belajar teknik dasar permainan bola voli seperti siswa kelas XI sangat cocok dalam mempelajari passing bawah ini.

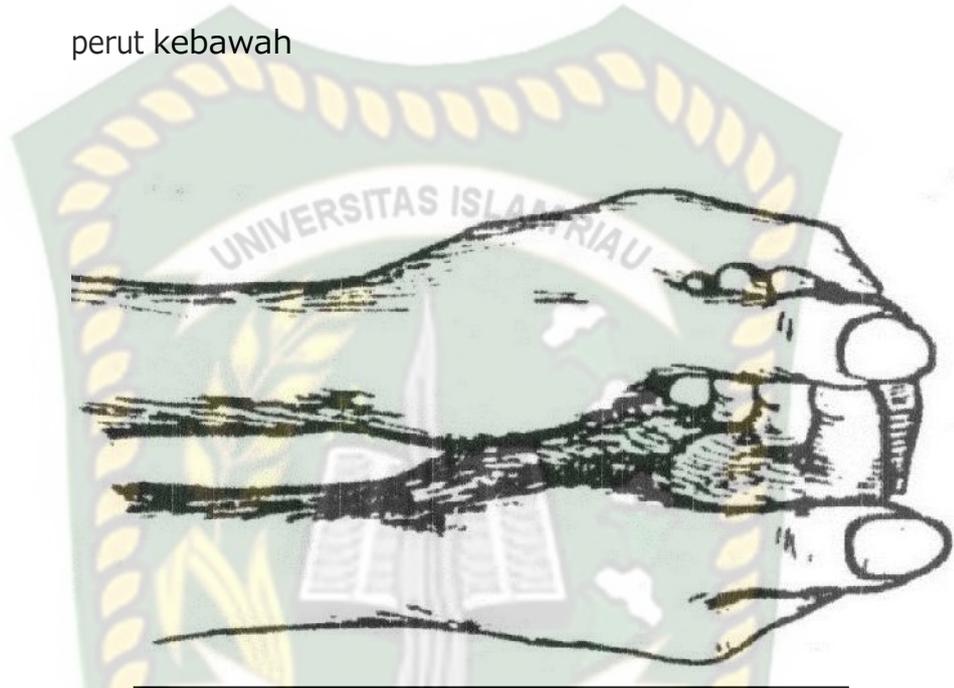
Passing dalam permainan bola voli adalah usaha seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu. Gerakan passing bawah lebih alamiah dan tenaga yang di butuhkan tidak terlalu besar. Jadi sesuai diajarkan terutama untuk pemain yang masih dalam tahap belajar seperti anak sekolah.

Menurut Ahmadi (2007:22), yang dimaksud dengan passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Adapun menurut Aji (2016:39), passing adalah cara menerima atau mengoperkan bola kepada teman satu regu. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan passing bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah baik yang dioperkan kepada kawan maupun langsung kelapangan lawan melalui di atas jaring/net. Passing bawah digunakan untuk menerima servis dan spike yang diarahkan dengan keras, baik bola jatuh maupun bola yang mengarah ke

jaring.

Sedangkan menurut Winarno dan Tomi (2005:20), pelaksanaan passing bawah dilakukan di depan badan setinggi perut kebawah



Gambar 1. Sikap Tangan Untuk Passing Bawah
(Winarno:2005:20)

Menurut Ahmadi (2007:23), teknik dasar passing bawah adalah:

- 1) Persiapan
 - a. Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh.
 - b. Genggam jemari tangan.
 - c. Kaki dalam posisi merenggang dengan santai, bahu terbuka lebar.
 - d. Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
 - e. Bentuk landasan dengan lengan.
 - f. Sikut terkunci.

- g. Lengan sejajar dengan paha.
- h. Pinggang lurus.
- i. Pandangan kearah bola



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

2) Pelaksanaan.

- a. Terima bola di depan badan.
- b. Kaki sedikit diluruskan.
- c. Berat badan di alihkan ke depan.
- d. Pukul bola jauh dari badan.
- e. Pinggul bergerak kedepan.
- f. Perhatikan bola saat menyentuh lengan, perkenaan bola pada bagian dalam permukaan yang luas di antara pergelangan tangan dan siku.

3) Gerakan lanjutan

- a. Jari tangan tetap di genggam.
- b. Sikut tetap terkunci.
- c. Landasan mengikuti bola kesasaran.
- d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- e. Perhatikan bola bergerak kesasaran.

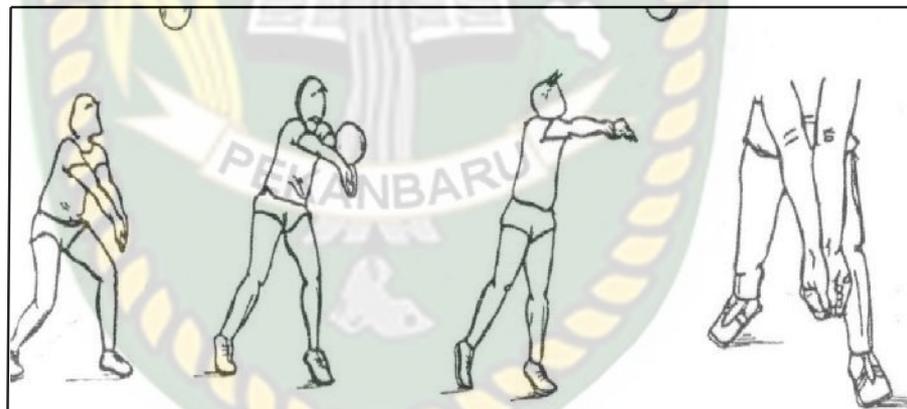
Menurut Aji (2016:39), cara melakukan passing bawah adalah sebagai berikut:

- a. Kedua kaki di buka selebar bahu.
- b. Kedua lutut di tekuk dengan badan condong sedikit ke depan.
- c. Kedua lutut digerakan mengeper dan rileks.
- d. Kedua tangan berpegangan, telapak tangan kiri memegang punggung telapak tangan kanan.

- e. Ayunkan kedua lengan ke depan arah datangnya bola.
- f. Perkenaan bola di atas pergelangan tangan.

b. Teknik Passing Bawah Bola Voli

Teknik passing bawah di gunakan pada saat menerima servis atau juga pada saat menerima pukulan smash dari lawan, mengambil bola setelah terjadi block atau bola dari pantulan net, menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh dari lapangan, mengambil bola rendah dan lain sebagainya. Passing bawah dipilih karena dengan teknik ini, kekuatan tangan akan lebih kuat dari pada menggunakan passing atas.



Gambar 2. Sikap Perkenaan Passing Bawah.
(Winarno:2005:21)

Sedangkan menurut Ma' mun dan Subroto (2001:56), passing dan umpan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: 1. Dari bawah, dan 2. Dari atas. Passing dari bawah digunakan apabila bola yang datang di bawah ketinggian dada. Cara melakukan teknik passing bawah dan atas amatlah berbeda.

Pada saat melakukan teknik passing bawah tidak melibatkan jari-jari, akan tetapi menyentuh bagian atas pergelangan tangan, bisa dilakukan satu atau dua tangan. Sedangkan passing atau umpan dari atas biasanya melibatkan jari-jari tangan.

Cara melakukan passing bawah menurut Ma' mun dan Subroto (2001:56) adalah sebagai berikut: 1) Kedua kaki terbuka, lutut di tekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain berpegangan, 2) Sikap badan menghadap ke arah datangnya bola, 3) Tungkai di luruskan apabila bola mengenai lengan bawah yang terjulur lurus, 4) Gerakan lengan ke atas paling tinggi setinggi bahu.

Menurut Hidayat (2017:43), teknik passing bawah adalah kedua telapak tangan dengan satu bagian menggenggam bagian telapak tangan yang lain. Kedua lengan bersikap lurus kebawah dengan bagian bawah siku menghadap ke arah depan. Posisi badan saat melakukan passing bawah adalah badan sedikit jongkok yang bertujuan untuk memperkuat tumpuan badan atau kuda-kuda. Tujuannya adalah agar memudahkan lengan saat mengarahkan bola yang datang, sehingga bisa di ayunkan sesuai dengan arah yang diinginkan.

Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:26), rangkaian teknik passing bawah sebagai berikut: 1) Sikap badan jongkok, lutut agak di tekuk, 2) Kedua tangan di rapatkan, dimana tangan yang

satu mengenggam tangan lain dengan jari-jari dirapatkan, 3) Gerakan tangan sesuai dengan keras/lemahnya perkenaan bola dan kecepatan bola.

Teknik dasar passing bawah menurut Winarno,dkk (2013:77), adalah sebagai berikut:

1. Sikap Persiapan:

Berdiri tegak dengan kaki kangkang selebar bahu, atau lebih lebar sedikit, posisi lutut sedikit di tekuk. Kedua lengan dirapatkan di depan badan, dengan kedua lengan dijulurkan lurus kebawah, siku jangan ditekuk (sudut antara lengan dengan badan $\pm 45^\circ$). Agar pada saat terjadi perkenaan bola tidak lepas, maka taruh salah satu tangan di atas telapak tangan yang lain dengan kedua ibu jari berada sejajar, dan pegang dengan erat.

2. Sikap Perkenaan:

Perkenaan lengan dengan bola berada pada lengan bagian atas pergelangan tangan dan di bawah siku. Ambillah posisi sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap pada bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segera ayunkan kedua lengan yang telah diluruskan dari arah bawah ke atas depan. Pada saat itu antara tangan kanan dan tangan kiri sudah saling berpegangan. Antara badan dengan kedua lengan

membentuk sudut $\pm 45^\circ$ agar bola memantul secara stabil. Dengan cara tersebut diharapkan bola yang memantul tidak berputar, sehingga mudah diterima oleh pemain lain. Usahakan bola memantul pada bagian lengan yang paling lebar diantara pergelangan tangan dan siku dengan sudut pantulan $\pm 90^\circ$ (sudut datang = sudut pantul). Apabila sudut datangnya bola tidak $\pm 90^\circ$ maka sudut pantul yang diperoleh juga tidak dapat mencapai $\pm 90^\circ$, sehingga bola akan memantul kearah lain. Dengan demikian bola tidak akan memantul kearah seperti yang diharapkan.

3. Sikap Akhir:

Setelah bola di passing, maka segera diikuti dengan mengambil sikap kembali agar dapat bergerak dengan cepat dan menyesuaikan diri dengan permainan. Lanjutan gerakan lengan paling tinggi maksimal sejajar (rata).

c. Kesalahan- Kesalahan dalam Melakukan Passing Bawah Bola Voli.

Adapun kesalahan-kesalahan umum dalam melakukan teknik passing bawah menurut Ahmadi (2007:24), yaitu, 1) Lengan pemukul di tekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya, 2) Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan di bandingkan gerakan keatas, sehingga sudut datang bola terhadap lengan

bawah pemukul tidak 90 derajat, 3) Bola jatuh pada kepalan telapak tangan, 4) Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar, 5) Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan, dan kaki, 6) Gerakan ayunan secara keseluruhan terlalu eksplosif sehingga bola lari jauh menyeleweng, 7) Kurang menekuk lutut pada langkah persiapan pelaksanaan, 8) Persentuhan bola dengan lengan terlambat (lebih tinggi dari dada) sehingga bola arahnya ke atas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan passing, 9) Bola tinggi yang seharusnya di ambil dengan passing atas, dilakukan dengan passing bawah, 10) Terlambat melangkah ke samping atau kedepan agar bola selalu terkurung di depan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul, 11) Pemain malas melakukan passing atas terutama pada wanita setelah menguasai teknik passing bawah, 12) Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan datangnya bola (cepat, lambat, berputar), 13) Lengan pemukul di gerakan dua kali, 14) Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

Beberapa kemungkinan kesalahan yang terjadi pada saat melakukan passing menurut Winarno dkk (2013:80), adalah sebagai berikut: 1) Siku ditekuk, sehingga perkenaan bola terlalu atas di atas kedua siku (lebih tinggi dari perkenaan yang normal). Bola akan memantul vertikal dan bahkan akan

mementul ke belakang, 2) Sudut datang arah bola terhadap lengan tidak tegak lurus, sehingga pantulan bola tidak sempurna, 3) Gerakan ayunan lengan terlalu kuat, sehingga pantulan bola melebihi sasaran yang diinginkan, 4) Lengan tidak lurus dan tidak menegang kuat (kontraksikan otot-otot lengan), sehingga pantulan bola tidak sampai pada sasaran yang dikehendaki, 5) Perkiraan pemain terhadap datangnya bola tidak tepat, sehingga pelaksanaan passing bawah tidak sempurna, 6) Lengan pemukul diayun atau digerakkan lebih tinggi dari bahu (kecuali passing bawah ke belakang), 7) Pada saat perkenaan kedua tangan tidak sejajar dan rapat serta goyah, hal ini berakibat pantulan bola kurang bagus, 8) Terlambat mengantisipasi datangnya bola, sehingga bola turun terlalu rendah perkenaannya, 9) Terlalu eksplosif gerakan keseluruhan, gerakan statis dan kaku pada saat melakukan passing bawah, 10) Pada saat melakukan passing bawah pandangan tidak kearah bola voli.

4. Hakikat Variasi mengajar

a. Pengertian Variasi Mengajar

Latihan variasi stimulus adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi pembelajaran yang ditunjuk untuk mengatasi kebosanan peserta didik, sehingga dalam proses situasi pembelajaran senantiasa menunjukkan ketekunan dan

penuh partisipasi. Inti tujuan proses pembelajaran variasi adalah menumbuh kembangkan perhatian dan minat peserta didik agar belajar lebih semangat dan lebih baik.

Variasi secara umum dapat juga diartikan sebagai suatu bentuk-bentuk latihan yang di rancang secara sistematis dalam proses pembelajaran maupun latihan dalam bentuk yang termudah sampai kepada yang tersulit. Agar dalam proses pembelajaran terjalin belajar yang kondusif dan mandiri yang diberikan oleh guru agar siswa terbiasa melakukannya dengan baik sesuai dengan arahan yang diberikan oleh guru di sekolah. Variasi menurut kamus besar bahasa Indonesia (2008:1544), adalah tindakan atau hasil perubahan dari keadaan semula, berlangsung berulang-ulang. Artinya untuk meraih tujuan pembelajaran passing bawah sebaiknya digunakan beberapa cara, agar di dalam pembelajaran tidak timbul kejenuhan atau kebosanan.

Sedangkan latihan menurut Sukirno dan Waluyo (2012:103), adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan dengan cara berulang-ulang dengan semakin hari semakin menambah jumlah beban latihan yang di berikan.

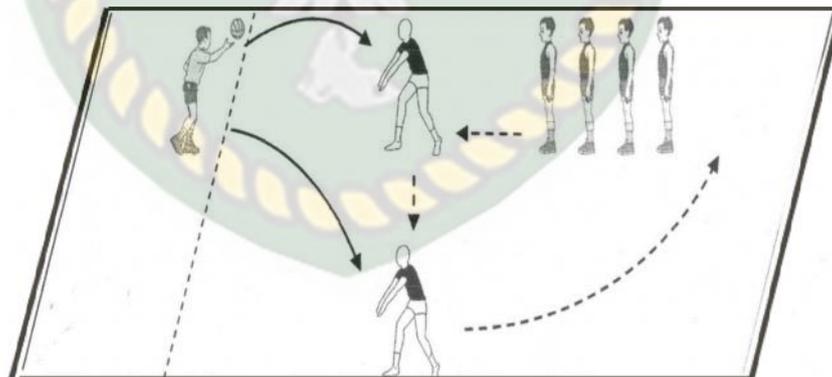
Jadi yang dimaksud dengan latihan variasi adalah suatu proses pekerjaan dalam suatu kegiatan yang dilakukan dengan berulang-ulang dengan beban meningkat dengan berbagai

macam bentuk yang dirancang secara sistematis untuk menghasilkan kinerja yang optimal dalam proses pembelajaran disekolah.

b. Bentuk Variasi Mengajar Passing Bawah Bola Voli

Bentuk latihan variasi keterampilan passing bawah permainan bola voli yang kutip dalam buku Winarno dkk (2013:92), bagi para pemain atau siswa/siswi yang akan mempelajari teknik dasar passing bawah permainan bola voli diantaranya sebagai berikut: Model latihan variasi keterampilan bagi para pemain yang akan mempelajari teknik dasar passing bawah permainan bola voli di antaranya sebagai berikut:

- 1) Model latihan passing bawah 2 kali passing.

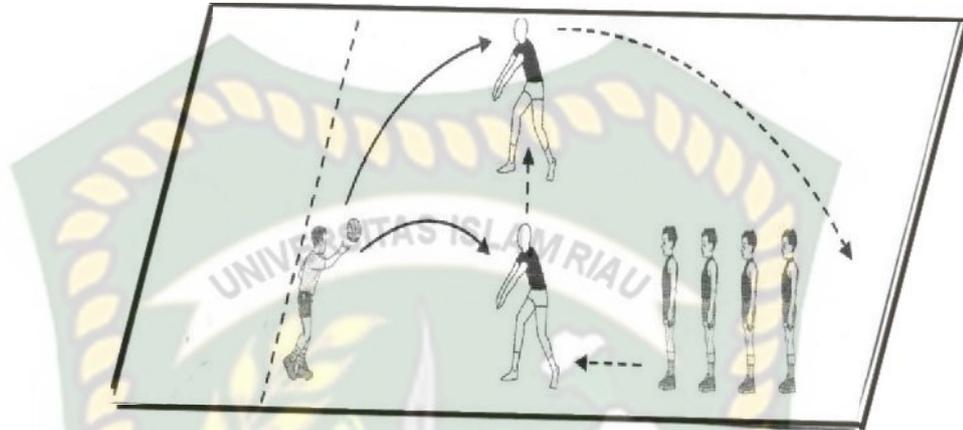


Gambar 3. Model Latihan 2 Kali Passing.
(Winarno:2005:33)

Keterangan: 2 kali passing. Pemain terdepan lari ke depan, melakukan passing bawah 1 kali, kemudian lari ke samping kiri, melakukan passing bawah, kemudian kembali ke belakang

barisan.

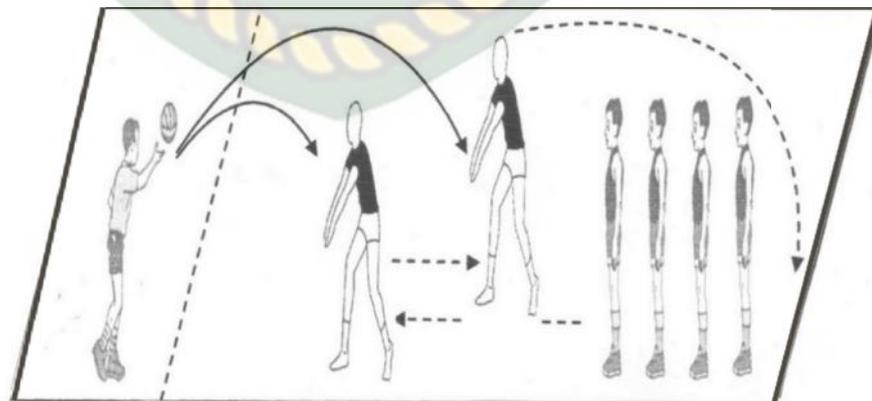
2) Model latihan passing bawah dengan 2 kali passing.



Gambar 4. Model Latihan 2 Kali Passing.
(Winarno:2005:34)

Keterangan: 2 kali passing. Pemain terdepan lari ke depan, melakukan passing bawah 1 kali, kemudian lari ke samping kanan, melakukan passing bawah, kemudian kembali ke belakang barisan.

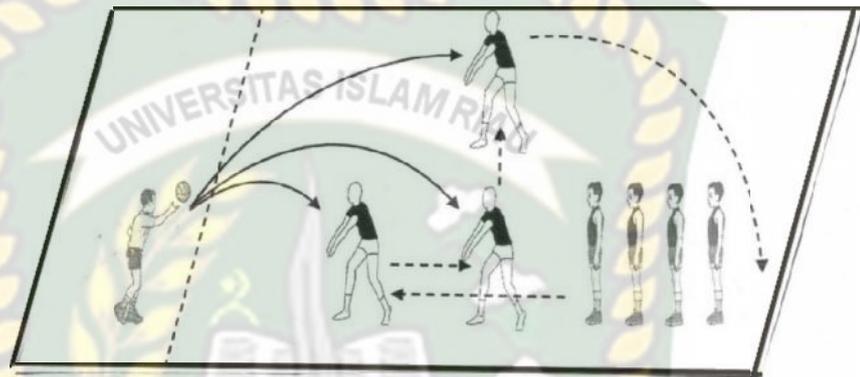
3) Model latihan passing bawah dengan 2 kali passing.



Gambar 5. Model Latihan 2 Kali Passing.
(Winarno:2005:34)

Keterangan: 2 kali passing. Pemain maju terlebih dahulu untuk siap melakukan passing, kemudian mundur untuk siap melakukan passing.

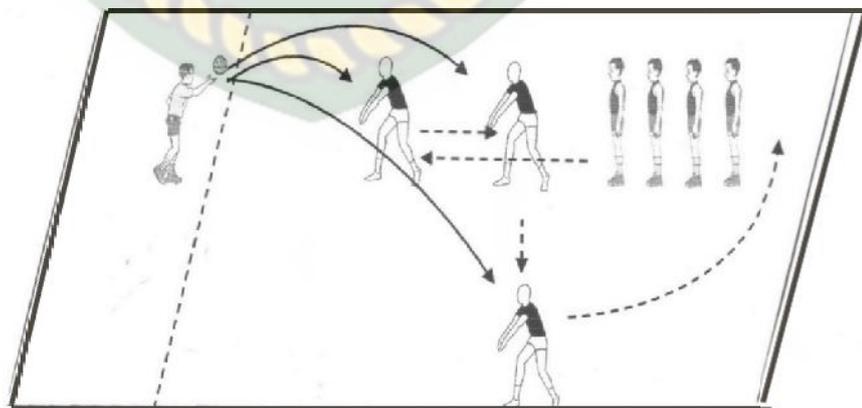
4) Model Latihan 3 Kali Passing.



Gambar 6. Model Latihan 3 Kali Passing.
(Winarno:2005:35)

Keterangan: melakukan 3 kali passing. maju terlebih dahulu passing, kemudian mundur passing, kemudian ke arah kanan passing, dan kembali ke posisi bagian belakang.

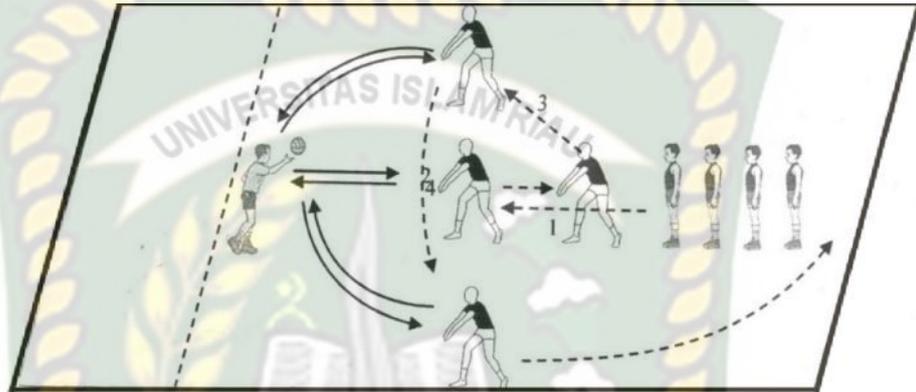
5) Model latihan 3 kali passing.



Gambar 7. Model Latihan 3 Kali Passing.
(Winarno:2005:35)

Keterangan: melakukan 3 kali passing. maju terlebih dahulu passing, kemudian mundur passing, kemudian kearah kiri passing, dan kembali ke posisi bagian belakang.

6) Model latihan 4 kali passing.



Gambar 7. Model Latihan 3 Kali Passing.
(Winarno:2005:39)

Keterangan: 4 kali passing. maju kedepan terima bola passing, mundur terima bola passing, bergerak serong kanan terima bola passing, bergerak ke kiri terima bola passing, dst.

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan tinjauan sebelumnya, ada beberapa siswa kelas IX APHP yang ditemui tidak mencapai standar ketuntasan dalam pembelajaran olahraga permainan bola voli. Hal itu terjadi dikarenakan kebanyakan metode yang diajarkan oleh guru monoton dan tidak bervariasi sehingga siswa merasa bosan dan kurang memahami cara bermain olahraga boli voli. Maka peneliti berasumsi bahwa latihan bervariasi dibutuhkan oleh siswa kelas IX APHP untuk memberikan

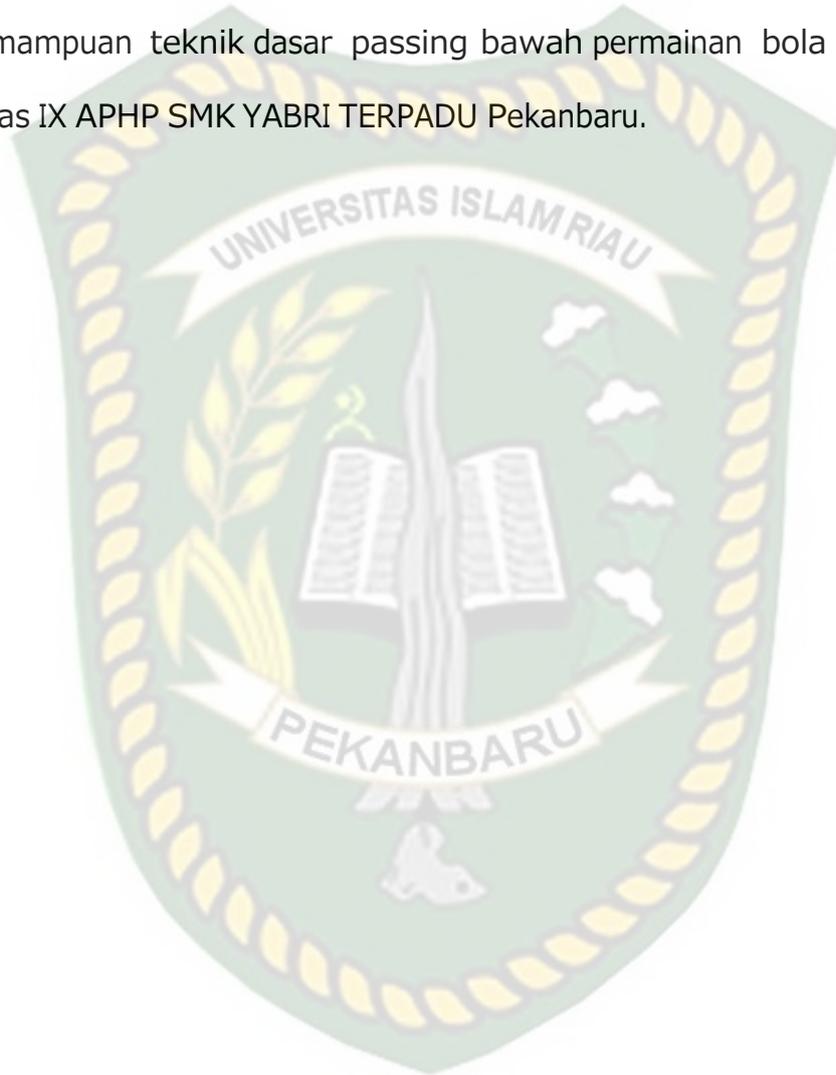
pengaruh terhadap passing bawah dalam permainan bola voli. Keberhasilan dalam suatu pembelajaran akan dapat diperoleh apabila siswa benar-benar mengerti dan memahami apa dan bagaimana tujuan dari suatu latihan. Untuk itu agar dapat tercapai tujuan passing tersebut maka siswa diharuskan menguasai teknik-teknik dasar passing bawah dengan di tunjang kondisi fisik yang prima. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti beranggapan bahwa seorang siswa dalam melakukan passing bawah harus melakukan latihan bervariasi untuk tujuan yang di harapkan. Dalam melakukan passing bawah dibutuhkan latihan variasi yang baik, karna akan sangat dibutuhkan untuk mengoptimalkan gerakan dan ketepatan pada saat melakukan passing bawah, semakin baik latihan bervariasi passing bawah yang dilaksanakan siswa maka akan semakin baik pula kemampuan passing bawah permainan bola voli yang dihasilkan siswa.

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan dalam penelitian ini yaitu : dengan menggunakan variasi mengajar dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah permainan bola voli siswa kelas IX APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada suatu penelitian penggunaan metode harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah sesuai aturan yang berlaku, penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang di harapkan.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini adalah suatu tindakan atau usaha dalam suatu proses pembelajaran siswa kelas XI APHP SMK Yabri Terpadu Pekanbaru yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan menggunakan latihan variasi.

Menurut Kunandar (2011:44-45), Penelitian Tindakan Kelas dapat didefinisikan sebagai suatu penelitian tindakan (action reserch) yang dilakukan oleh guru sekaligus sebagai peneliti di kelasnya atau bersama dengan orang lain (kolaborasi) dengan jalan merancang, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu (kualitas) proses pembelajaran di kelasnya, melalui suatu tindakan (treatment) dalam suatu siklus.

Menurut Kunandar (2011:45), PTK adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelas.

Tujuan utama PTK adalah untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi di kelas dan meningkatkan kegiatan nyata guru dalam kegiatan pengembangan profesinya.

Menurut Saefudin (2012:13), penelitian tindakan kelas adalah suatu proses pemecahan masalah proses pembelajaran di dalam kelas yang dilakukan dengan suatu tindakan melalui kegiatan siklus secara terencana dalam situasi proses pembelajaran, kemudian hasilnya dianalisis dan direfleksikan sehingga dapat diketahui pengaruh dari tindakan tersebut.

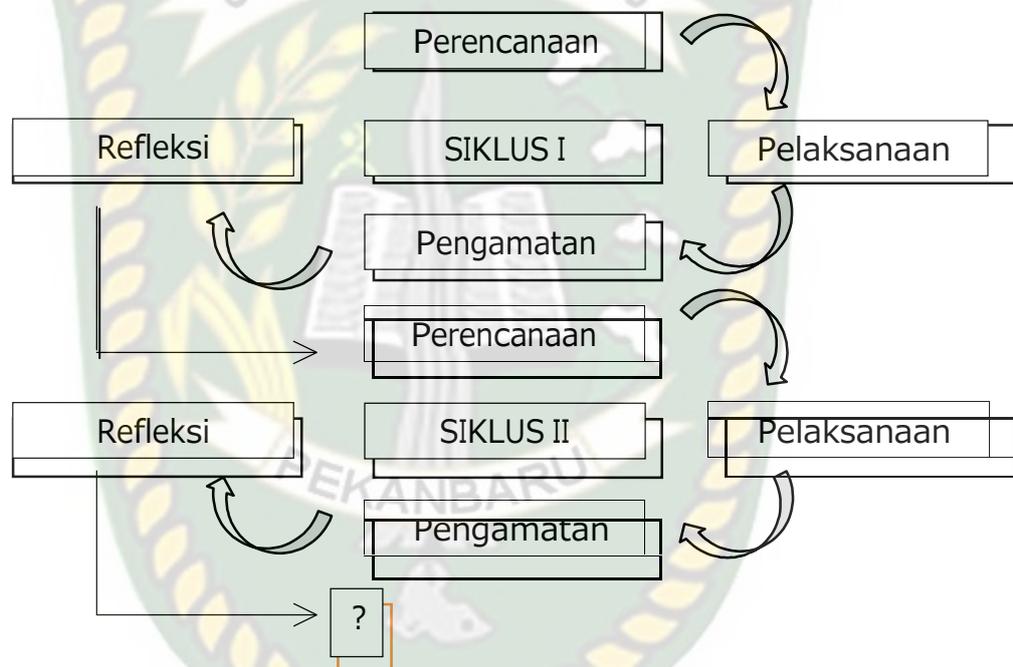
Sedangkan penelitian tindakan kelas menurut Winarno (2013:72), adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan.

Menurut Arikunto (2010:137), ada beberapa model yang dapat diterapkan dalam penelitian tindakan kelas (PTK), tetapi yang paling di kenal dan bisa digunakan adalah metode yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc Tangart. Adapun metode PTK dimaksud menggambarkan adanya empat langkah (dan pengulangannya).

Keempat langkah tersebut merupakan satu siklus atau putaran, artinya sesudah langkah ke-4, lalu kembali ke-1 dan seterusnya. Meskipun sikapnya berbeda, langkah ke-2 dan ke-3 dilakukan secara bersamaan jika pelaksanaan dan pengamatan berbeda. Jika pelaksanaan juga pengamatan, mungkin pengamatan dilakukan sesudah pelaksanaan,

dengan cara mengingat apa yang sudah terjadi. Dengan kata lain, objek pengamatan sudah lampau terjadi.

SIKLUS PENELITIAN TINDAKAN



Gambar. 9 Siklus Penelitian Tindakan
(Arikunto :137)

Model yang dikembangkan oleh Kurt Lewin didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah kerjanya yaitu: 1) Perencanaan atau planning, 2) Tindakan atau acting, 3) Pengamatan atau observing, dan 4) Refleksi atau reflecting.

Hubungan antara keempat komponen tersebut menunjukkan

sebuah siklus atau kegiatan berkelanjutan berulang. "Siklus" inilah yang sebetulnya menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja.

Model Kurt Lewin yang terdiri dari empat komponen tersebut kemudian dikembangkan oleh Kemmis dan Mc. Taggart. Kedua ahli ini memandang komponen sebagai langkah dalam siklus, sehingga mereka menyatukan dua komponen yang ke-2 dan ke-3, yaitu tindakan (acting) dan pengamatan (observing) sebagai satu kesatuan. Hasil dari pengamatan ini kemudian dijadikan dasar sebagai langkah berikutnya, yaitu refleksi-“ mencermati apa yang sudah terjadi” -(reflecting). Dari terselesainya refleksi lalu di susun sebuah modifikasi yang diaktualisasikan dalam bentuk rangkaian tindakan dan pengamatan lagi, begitu seterusnya. Jangka waktu untuk suatu siklus dan langkah langkah dalam suatu siklus sangat tergantung konteks dan setting permasalahan, bisa jadi dalam bilangan hari atau minggu, tetapi dapat juga dalam hitungan semester atau bahkan tahun.

1. Siklus Pertama

a. Perencanaan / Persiapan

Persiapan untuk melakukan tindakan yang akan di gelar adalah:

- 1) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sesuai dengan silabus dengan menggunakan latihan variasi.
- 2) Menyiapkan sarana pendukung yang di perlukan saat

pelaksanaan pembelajaran penjas orkes pada materi permainan bola voli.

3) Menyiapkan format pengamatan atau lembar observasi terhadap pelaksanaan latihan variasi yang dilakukan guru dan aktivitas yang dilakukan oleh siswa.

b. Pelaksanaan tindakan.

Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan RPP yang telah disusun sebelumnya. Langkah-langkah pelaksanaan tindakan atau kegiatan pembelajaran ini terdiri dari tiga tahap yakni: 1) Kegiatan pendahuluan, 2) Kegiatan inti, dan 3) Kegiatan penutup disesuaikan dengan langkah-langkah penerapan latihan variasi.

c. Observasi

Pengamatan atau observasi yang dilakukan dalam penelitian adalah dengan menggunakan format lembar observasi yang telah disediakan. Adapun aspek-aspek yang diamati antara lain: Aktivitas siswa dalam melakukan passing bawah dalam permainan bola voli yang dilakukan langsung oleh peneliti dan pelaksanaan latihan variasi yang dilakukan oleh guru penjas orkes SMK YABRI TERPADU Pekanbaru.

d. Refleksi

Yaitu melihat kemajuan dalam kegiatan belajar yang dapat dilihat dari data-data hasil observasi berupa kemajuan hasil belajar.

2. Siklus kedua

Adapun siklus II langkah-langkah yang harus dilaksanakan tidak jauh berbeda dengan siklus I dan hanya merupakan penyempurnaan dari yang telah dilaksanakan pada siklus I. Untuk lebih jelas adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan / persiapan tindakan.

- 1) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran RPP sesuai dengan silabus dengan menggunakan latihan variasi yang akan di perlukan pada pertemuan pada siklus II berdasarkan standar kompetensi.
- 2) Menyiapkan sarana pendukung yang di perlukan saat pelaksanaan pengajaran penjas orkes pada materi bola voli.
- 3) Menyiapkan format pengamatan lembar observasi terhadap pelaksanaan latihan variasi yang dilakukan guru dan aktifitas yang di lakukan oleh siswa.

b. Pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan RPP yang telah disusun sebelumnya. Langkah-langkah pelaksanaan tindakan atau kegiatan pembelajaran ini terdiri dari atas tiga tahap yakni : 1. Kegiatan penduluan, 2. Kegiatan inti, dan kegiatan penutup di sesuaikan dengan langkah-langkah dalam penerapan latihan variasi.

c. Observasi.

Pengamatan atau observasi yang dilakukan dalam penelitian adalah dengan menggunakan format lembar observasi yang telah

disediakan. Adapun aspek-aspek yang diamati antara lain: Aktifitas siswa dalam melakukan passing bawah dalam permainan bola voli yang dilakukan langsung oleh peneliti dan pelaksanaan latihan variasi yang di laksanakan dengan menggunakan lembar observasi yang dilakukan oleh guru penjas orkes XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru.

d. Refleksi

Yaitu melihat kemajuan dalam kegiatan belajar yang dapat dilihat dari data-data hasil observasi berupa kemajuan hasil belajar.

B. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini subyek penelitiannya adalah berjumlah 20 orang siswa yang terdiri dari 10 orang putra dan 10 orang putri.

Tabel 1 : Jumlah Populasi Putra dan Putri Siswa Kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru.

No.	Kelas	Jumlah populasi		Jumlah
		Putra	Putri	
1	XI APHP	10	10	20

Menurut Winarno (2013:84), Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian penelitian kita, dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Sampel yang representatif, adalah sampel yang benar-benar mencerminkan populasi. Karna jenis penelitian ini PTK, maka sampel dalam penelitian ini adalah jumlah putra dan putri siswa kelas XI

APHP SMK YABRI TERPADU dengan jumlah 20 orang.

C. Tempat penelitian

Tempat dilaksanakan penelitian ini adalah pada kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru. yang menjadi subyek penelitian ini adalah 20 orang siswa. Penerapan latihan variasi dilakukan pada mata pelajaran penjas orkes materi passing bawah permainan bola voli.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian ini adalah:

1. Variasi adalah tindakan atau hasil perubahan dari keadaan semula, selingan: segalanya berlangsung berulang-ulang. Jadi metode latihan variasi adalah bentuk latihan yang bermacam-macam dan dilakukan secara berulang-ulang.
2. Passing Bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung kelapangan lawan melalui diatas jaring.
3. Sekolah XI APHP SMK YABRI TERPADU merupakan suatu lembaga pendidikan Tingkat Menengah Atas.
4. Permainan Bola Voli adalah Permainan bola voli adalah olahraga yang terdiri dari regu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola di mainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak

balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati dipetak permainan sendiri.

E. Pengembangan Instrumen

Penelitian ini menggunakan teknik metode siklus I, siklus II, observasi, dokumentasi, pustaka dan tes.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan untuk mengumpulkan data penelitian ini sebagai berikut:

1. Teknik Observasi

Yaitu dengan cara mengamati langsung kepada objek yang akan di teliti dengan menggunakan lembar observasi.

2. Metode Dokumentasi

Studi dokumentasi ini adalah berupa data-data administratif atau arsip dari kegiatan yang ditemui oleh peneliti di lapangan.

3. Metode Kepustakaan

Digunakan untuk memberikan informasi dan mendapatkan teori-teori atau konsep-konsep yang di perlukan pada penelitian ini.

4. Metode Tes

Digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah dalam bentuk unjuk kerja.

Tabel 1. Rubrik penilaian unjuk kerja passing bawah bola voli.

RUBRIK PENILAIAN PASSING BAWAH (BOLA VOLI)

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai			
				1	2	3	4
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki merenggang dengan santai				
			- Lutut ditekuk dalam posisi rendah				
			- Salah satu kaki di depan				
		2. Tangan	- Jari tangan digenggam				
			- Kedua lengan didepan badan				
			- Kedua lengan lurus				
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan				
			- Posisi badna relax				
			- Pandangan kedepan				
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki bergerak kearah datangnya bola				
			- Kaki sedikit diulurkan				
			- Lutut diluruskan				
		2. Tangan	- Pukullah bola jauh dari badan				
			- Tangan lurus, sikut dikunci				
			- Posisi tangan di kepala				
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Perkenaan bola pada lengan bagian bawah				
			- Berat badan dialihkan kedepan				
			- Pinggul bergerak kedepan				
			- Pandangan mata kearah datangnya bola				
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah kedepan				
			- Lutut diluruskan				
			- Kedua kaki				
		2. Tangan	- Jari tangan digenggam				

	- Landasan mengikuti bola ke sasaran	
	- Lengan sejajar dibawah bahu	
3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan kearah sasaran	
	- Badan diluruskan	
	- Perhatikan bola kearah sasaran	

Sumber : (Kemendikbud RI:2018)

Keterangan :

- a. Peserta mendapat nilai 4, apabila tiga indikator yang dilakukan benar
- b. Peserta mendapat nilai 3, apabila dua indikator yang dilakukan benar
- c. Peserta mendapat nilai 2, apabila satu indikator yang dilakukan benar
- d. Peserta mendapat nilai 1, apabila tidak ada satu indikator pun yang benar
- e. Nilai maksimal adalah 36

G. Teknik analisis data

Analisis data yang dilakukan peneliti yaitu mengolah, meneliti, melaporkan dan membandingkan hasil penelitian masing-masing siklus terhadap hasil pembelajaran sebelum dan sesudah menggunakan latihan variasi untuk meningkatkan permainan bola voli.

Data berupa hasil tes data hasil tes diklarifikasikan sebagai data kuantitatif. Data tersebut di analisis secara deskriptif, yakni dengan

membandingkan hasil tes antar siklus. Hasil yang di analisis adalah nilai tes setelah menggunakan latihan variasi sebanyak dua siklus. Data yang berupa tes antar siklus tersebut dibandingkan hingga hasilnya dapat mencapai batas ketercapaian atau indikator keberhasilan yang telah di tetapkan.

1. Teknik penilaian

a) Tes unjuk kerja keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar passing bawah

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja passing bawah siswa dengan rentang nilai 1 sampai 4.

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Tabel 2. Interval rentang skor nilai

Rentang skor	Nilai	Nilai Kualitatif
76-100	SB	Sangat Baik
51-75	B	Baik
26-50	C	Cukup
>25	K	Kurang

Sumber: (Kemendikbut RI:2018)

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), jadi data yang diperoleh berupa hasil observasi dan hasil penelitian belajar siswa atau kemampuan siswa. Hasil observasi merupakan pengamatan yang dilakukan terhadap aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran, Sedangkan kemampuan siswa yang dinilai adalah kemampuan passing bawah permainan bola voli. Kemudian data mengenai aktifitas guru, siswa dan kemampuan siswa dipaparkan dalam bentuk tabel. Selanjutnya hasil pemaparan tabel tersebut diuraikan dalam bentuk penjelasan. Dari uraian akan dikemukakan apakah hasil yang diperoleh telah atau belum dapat meningkatkan kemampuan passing bawah permainan bola voli melalui metode variasi mengajar siswa kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru. Keberhasilan tersebut disesuaikan dengan indikator kinerja yang telah ditetapkan dalam penelitian ini. Adapun bentuk pembahasan penelitian ini dipaparkan dan diuraikan sebagai berikut.

1. Perencanaan Tindakan

Segala sesuatu yang dibutuhkan dalam tahap pelaksanaan disusun dan dipersiapkan guna mendukung proses pembelajaran

pada tahap pelaksanaan. Adapun perencanaan yang dimaksud adalah :

- a. Mensosialisasikan pembelajaran variasi pada guru mata pelajaran olahraga.
- b. Membuat rencana pembelajaran dengan menggunakan variasi mengajar pada Rencana Perangkat Pembelajaran (RPP) membuat lembaran tes unjuk kerja keterampilan.

2. Pelaksanaan Tindakan

Siklus I direncanakan selama 2 kali pertemuan dengan waktu (2 x 45) menit. dengan menerapkan pembelajaran menggunakan variasi pembelajaran. Kompetensi yang diberikan pada penelitian ini adalah teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Proses pembelajaran mengacu pada Rencana Perangkat Pembelajaran (RPP) yang telah disusun oleh peneliti. Dalam proses pembelajaran ini dibagi menjadi tiga bagian yaitu pendahuluan, pembelajaran inti, dan penutup.

3. Observasi dan Evaluasi

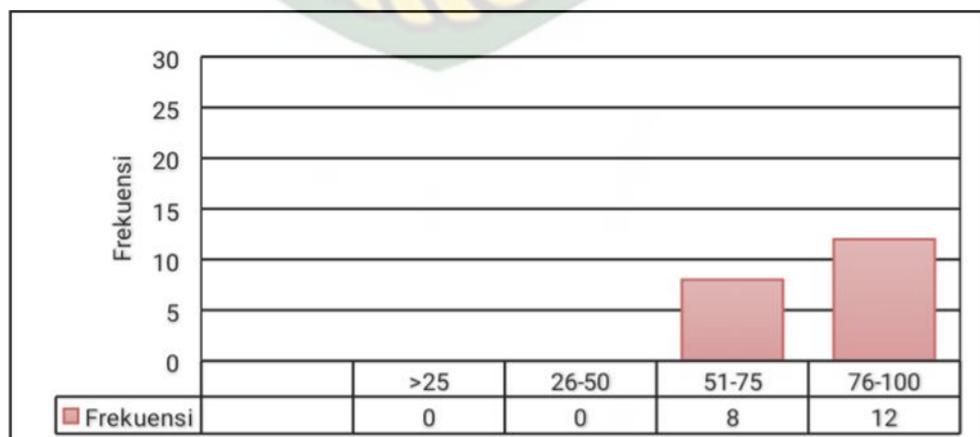
Kegiatan Observasi dilakukan ketika proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang diamati dalam pembelajaran adalah ketika siswa melakukan passing bawah melalui variasi mengajar. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap siswa, diketahui bahwa hasil pembelajaran siswa lebih baik dari pada sebelumnya (sebelum diterapkan variasi mengajar).

Setelah diterapkannya metode variasi mengajar bahwa rata-rata nilai kemampuan passing bawah permainan bola voli pada siswa kelas XI APHP SMK Yabri Terpadu Pekanbaru. Kemampuan passing dengan interval 76-100 dalam kategori sangat baik, terdapat 12 orang siswa atau 60% dari jumlahnya, interval 51-75 dalam kategori baik, terdapat 8 orang atau 40% dari jumlahnya, untuk lebih jelas dapat di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penelitian Passing bawah siklus I

No	Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Persentase
1	76-100	Sangat Baik	12	60 %
2	51-75	Baik	8	40 %
3	26-50	Cukup	0	0 %
4	>25	Kurang	0	0 %
Jumlah			20	100%

Untuk lebih jelas hasil penelitian pada siklus I dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Selanjutnya dari hasil pembelajaran pada siklus I belum

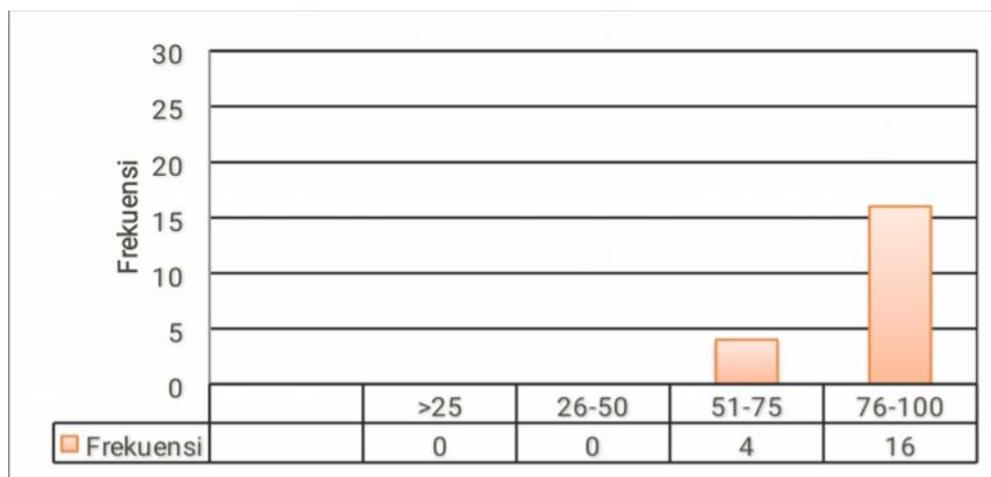
tercapai KKM secara klasikal, maka dilanjutkan dengan siklus ke II dengan melakukan siklus tindakan: perencanaan, pelaksanaan siklus, serta melakukan evaluasi dan refleksi dengan hasil sebagai berikut.

Interval 76-100 dalam kategori baik sekali diperoleh 16 orang siswa atau 80% dari refleksi, selanjutnya interval 51-75 dalam kategori baik terdapat 4 orang atau 20% dari refleksi siklus. Rentang interval 26-50 dan >25 tidak ada siswa yang memperoleh nilai, untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penelitian Passing bawah siklus II

No	Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Persentase
1	76-100	Sangat Baik	16	80 %
2	51-75	Baik	4	20 %
3	26-50	Cukup	0	0 %
4	>25	Kurang	0	0 %
Jumlah			20	100%

Untuk lebih jelas hasil penelitian pada siklus II dapat di lihat pada grafik di bawah ini.



Grafik 2. Distribusi Frekuensi Penelitian Passing bawah siklus II

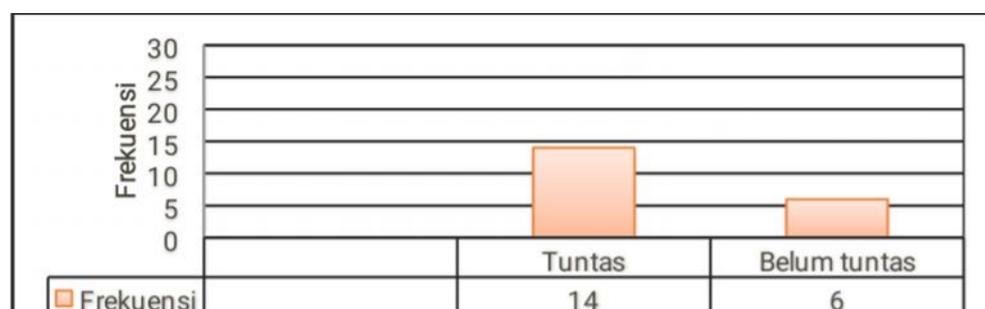
B. Analisis Data

Berdasarkan deskripsi data yang dipaparkan maka dapat dilihat bahwa dengan penerapan metode variasi mengajar dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah. Siswa yang tuntas melewati KKM 75 pada siklus I sebanyak 14 orang siswa (70%) serta tidak tuntas sebanyak 6 orang (30%), untuk lebih jelas mengenai peningkatan hasil belajar siswa dalam teknik dasar passing bawah, dapat dilihat keterangan hasil belajar siswa dengan menggunakan metode variasi mengajar pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Kategori Keberhasilan Kemampuan Passing Bawah pada Siklus I Siswa-Siswi Kelas XI APHP SMK YABRI TERPADU Pekanbaru

No	Jumlah	Persentase	Keterangan
1	14	70%	Tuntas
2	6	30%	Belum tuntas

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari sampel penelitian sebanyak 20 orangsiswa, 14 siswa (70%) tuntas, dan 6 siswa (30%) belum tuntas. Untuk lebih jelas dapat di lihat pada grafik di bawah ini.



Grafik 3. Kategori Keberhasilan Kemampuan Passing Bawah pada Siklus I Siswa-Siswi Kelas XI SMK Yabri Pekanbaru



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

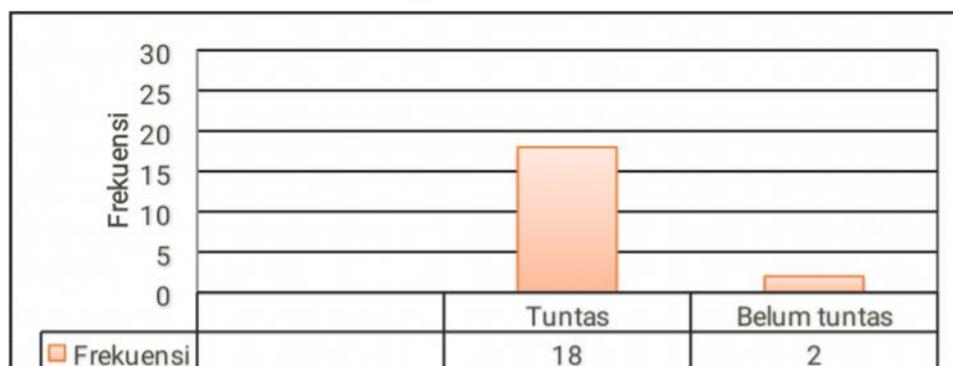
Perpustakaan Universitas Islam Riau

Kemudian peneliti melanjutkan penelitian pada siklus II agar mendapatkan hasil yang maksimal dan peneliti ingin melihat hasil perbandingan nilai yang diperoleh oleh siswa. Pada siklus II didapatkan hasil penelitian bahwa siswa yang tuntas melewati KKM 75 sebanyak 18 orang siswa (90%) serta tidak tuntas sebanyak 2 orang (10%), untuk lebih jelas mengenai peningkatan hasil belajar siswa dalam teknik dasar passing bawah, dapat dilihat keterangan hasil belajar siswa dengan menggunakan metode variasi mengajar pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Kategori Keberhasilan Kemampuan Passing Bawah pada Siklus II Siswa-Siswi Kelas XI APHP SMK Yabri Pekanbaru

No	Jumlah	Persentase	Keterangan
1	18	90%	Tuntas
2	2	10%	Belum tuntas

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari sampel penelitian sebanyak 20 orang siswa, 18 siswa (90%) tuntas, dan 2 siswa (10%) tidak tuntas. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Grafik 4. Kategori Keberhasilan Kemampuan Passing bawah

pada Siklus II Siswa-Siswi Kelas XI SMK Yabri Pekanbaru

C. Pembahasan

Setelah proses pengambilan data, dilanjutkan dengan analisa data dari hasil tes unjuk kerja, guna untuk mengetahui peranan metode variasi mengajar dalam pembelajaran passing bawah permainan bola voli. Hasil analisa data dapat dijelaskan bahwa metode variasi mengajar ternyata dapat meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli kelas XI SMK YABRI TERPADU Pekanbaru.

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan dari hasil belajar siswa dengan menggunakan metode variasi mengajar terhadap pembelajaran passing bawah permainan bola voli dari siklus I ke siklus II sebanyak 20% dan yang mana dari 20 siswa hanya 2 orang saja yang tidak tuntas. Dalam proses belajar-mengajar, hasil belajar yang di harapkan dapat dicapai oleh siswa penting diketahui oleh guru, agar guru dapat merancang atau mendesain pengajaran secara tepat dan terarah. Setiap proses belajar-mengajar keberhasilannya diukur dari seberapa jauh hasil belajar yang dicapai siswa, disamping diukur dari segi prosesnya. Artinya, seberapa jauh hasil belajar harus terlihat dalam tujuannya, sebab tujuan tersebut yang akan dicapai oleh proses belajar-mengajar.

Pada proses pembelajaran menggunakan metode variasi mengajar siswa baru bisa mencapai hasil yang baik. Hal ini disebabkan metode variasi mengajar dapat membangun suasana belajar dari pasif ke aktif, dari kaku menjadi gerak, dan dari jenuh

menjadi riang. Dengan menggunakan metode variasi mengajar akan membantu siswa lebih mudah menangkap materi pelajaran yang diberikan, guru dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan, bahkan siswa bisa tertarik untuk saling berkompetisi, menumbuhkan motivasi siswa, dan antusias terhadap materi pelajaran. Sehingga siswa mulai mampu melakukan teknik passing bawah dengan benar, baik dari sikap kaki, sikap tangan, dan sikap badan. Hal ini membuktikan bahwa metode variasi mengajar ternyata dapat meningkatkan kemampuan passing bawah permainan bola voli siswa Kelas XI SMK YABRI TERPADU Pekanbaru. Guna mendapatkan hasil yang maksimal, adanya beberapa faktor yang perlu diperhatikan baik bagi guru maupun pihak sekolah.

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas XI SMK Yabri Terpadu Pekanbaru tentang meningkatkan pembelajaran passing bawah dalam permainan bola voli melalui metode variasi mengajar diperoleh sebagai berikut, 18 siswa yang tuntas dengan persentase 90% termasuk ke dalam kategori " Sangat Baik" dan perbandingan peningkatan nilai dari siklus I ke siklus II sebanyak 20%.

B. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode variasi mengajar pada siswa dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Dengan hasil tersebut maka peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian ini, antara lain :

1. Kepada seluruh siswa agar lebih serius dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran olahraga dan menerapkan ilmu yang diajarkan oleh guru sehingga dapat diterapkan dan menghasilkan prestasi yang membanggakan.
2. Bagi guru untuk lebih meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah di sekolah, diharapkan kepada guru PJOK dapat

menggunakan metode variasi mengajar dalam proses belajar mengajar.

3. Bagi peneliti lainnya agar dapat meneliti tentang metode variasi mengajar, demi kesempurnaan penelitian selanjutnya



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Aji, Sukma. 2016. Buku Olahraga Paling Lengkap. Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi.

Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rieneka Cipta.

Hamalik, Oemar. 2010. Proses belajar mengajar. Jakarta: bumi aksara.

Hadeli. 2006. Metode Penelitian Kependidikan. Ciputat: Quantum Teaching.

Hambali, Sumbara. 2016. " Pembelajaran Passing Bawah

Menggunakan

Metode Bermain Pada Permainan Bola Voli Siswa SD Kelas V. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 5. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan Cimahi. Sumedang

Hidayat, Witono. 2017. Buku Pintar Bola Voli. Jakarta: Anugrah.

Hidayati, Nurul, dkk. 2013. " Respon Guru Dan Siswa Terhadap Pembelajaran Permainan Bola Voli Yang Dilakukan Dengan Pendekatan Modifikasi" . Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol 1. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Surabaya

Hamalik, Oemar. 2010. Proses belajar mengajar. Jakarta: bumi aksara.

Indriyani, Dhian. 2011. " Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah

Pada

Bola Voli Menggunakan Permainan 3 On 3 Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo T.A 2011/2012" . Universitas Negeri Semarang. Semarang

Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2018. Pendidikan

Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kristianto, Agus. 2010. " Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga" . UNP Press. Surakarta

Kunandar. 2011. Langkah Muda Penelitian Tindakan Kelas Sebagai

Pengembangan Propesi Guru. Jakarta: PT Rajawali Pers.

Lutan. 1997. Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik. Solo : Tiga Serangkai Pustaka Mandiri

Ma' mun, Amung, dan Subroto. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

PainoB, dkk. 2017. " Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Peserta Didik" . Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN. Sanggau

Republik Indonesia. 2013. Undang-Undang No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahraagaan Nasional. Bandung: Fokusindo Mandiri.

Republik Indonesia. 2014. Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sinar Garfika.

Saefudin, Aziz. 2017. Meningkatkan Propesionalisme Dengan PTK. Yogyakarta: PT Citra Aji Permana.

Sukirno, dan Wahluyo. 2012. Cabang Olahraga Bola Voli Panduan Praktis Bagi Pelatih Propesional Menciptakan Atlet Untuk Meraih Prestasi Tinggi. Palembang: Unri Pers.

Winarno, dkk. 2013. Teknik dasar bermaian bola voli. Malang: UM Pers.

Winarno, tomi. 2005. Dasar-Dasar Permainan Bola Voli Pantai. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahraagaan Fakultas Ilmu Pendidikan UM.

Winarno, dkk. 2013. Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Malang : UM Pers