

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI  
MENGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS  
XI MEKATRONIKA EPCOS SMK NEGERI 1 BATAM**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1) Sarjana*

*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

*Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**MUHAMMAD REZA ATSANI**  
**NPM. 166610554**

Pembimbing Utama

**Novri Gazali, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 1017118702

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

**2020**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI  
MENGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS XI  
MEKATRONIKA EPCOS SMK NEGERI 1 BATAM**

Dipersiapkan oleh:

Nama : Muhammad Reza Atsani  
NPM : 166610554  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**PEMBIMBING**

**NOVRI GAZALI, M.Pd**  
**NIDN. 1017118702**

Mengetahui

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**  
**NIDN. 1005048901**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

**Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR**

**Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd**  
**NIP. 195911091987032002**  
**NIDN. 001091987032002**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Reza Atsani  
NPM : 166610554  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli  
Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI  
Mekatronika Epcos SMK Negeri 1 Batam

Disetujui Oleh :

PEMBIMBING

**NOVRI GAZALI, M.Pd**

**NIDN. 1017118702**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**

**NIDN. 1005048901**

## SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Muhammad Reza Atsani  
NPM : 166610554  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jenjang pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah menyusun skripsi dengan judul :

**“Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI Mekatronika Epcos SMK Negri 1 Batam ”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Disetujui Oleh

Pembimbing

**NOVRI GAZALI, M.Pd**

**NIDN. 1017118702**

## ABSTRAK

**Muhammad Reza Atsani. 2020. Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI Mekatronika Epcos SMK Negeri 1 Batam.**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam melalui metode bermain. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk mengetahui apakah metode bermain dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah bolavoli siswa. Subjek penelitian ini yaitu berjumlah 20 orang yang terdiri dari 13 orang siswa laki-laki dan 7 orang siswi perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus 1 terdapat 11 siswa yang tuntas dengan persentasi 55% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 9 siswa dengan persentase 45%, sedangkan pada siklus 2 terdapat 17 siswa yang tuntas dengan persentase 85% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 3 siswa dengan persentase 15%. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui proses 2 siklus, maka diperoleh kesimpulan yaitu metode bermain dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam.

**Kata Kunci : Metode Bermain , *Passing* Bawah , Bolavoli**

## ABSTRACT

**Muhammad Reza Atsani. 2020. Improve Volleyball Under-Passing Ability Using Playing Methods In Class XI Mechatronics Epcos Students SMK Negeri 1 Batam.**

The purpose of this research was to improve the ability to volleyball under-passing in class XI Mechatronics EPCOS SMK Negeri 1 Batam through the playing method. This type of research uses classroom action research, namely research conducted in class with the aim of knowing whether the playing method can improve students' basic volleyball under-passing techniques. The subject of this research was 20 people consisting of 13 male students and 7 female students. The results showed that in cycle 1 there were 11 students who completed with a percentage of 55% and students who did not complete were 9 students with a percentage of 45%, while in cycle 2 there were 17 students who completed with a percentage of 85% and students who did not complete were 3 students. with a percentage of 15%. Based on the results of research that has been carried out through a 2-cycle process, it is concluded that the playing method can improve the volleyball under-passing ability of class XI Mechatronics EPCOS SMK Negeri 1 Batam.

**Keywords : Playing Methods , Under-Passing , Volleyball**

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah Dilaksanakan Bimbingan Skripsi Terhadap:

Nama : Muhammad Reza Atsani  
NPM : 166610554  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing : Novri Gazali, S.Pd, M.Pd  
Judul Skripsi : Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI Mekatronika Epcos SMK Negeri 1 Batam

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
<b>26-06- 2019</b>	<b>Acc Judul</b>	
12-12-2019	Perbaiki penulisan, bahasa asing dimiringkan	
21-12-2019	Perbaiki identifikasi, ganti bentuk permainan	
<b>26-12-2019</b>	<b>Acc seminar</b>	
19-02-2020	Ujian seminar proposal	
25-02-2020	Pahami tes, pahami PTK, perbaiki kerangka pemikiran	
25-02-2020	Menambahkan sumber pada gambar	
<b>28-08-2020</b>	<b>Acc Untuk Ujian Skripsi</b>	

Pekanbaru, Agustus 2020

Wakil Dekan Akademik

**Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd**

**NIP.195911091987032002**

**NIDN.001091987032002**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Reza Atsani  
NPM : 16661554  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI Mekatronika Epcos SMK Negeri 1 Batam

Dengan skripsi ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan bimbingan oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Agustus 2020

Penulis

**Muhammad Reza Atsani**

NPM. 16661554

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur atas kehadiran Allah *subhanahu wa ta'ala*, yang selalu memberikan nikmat kesehatan, ilmu, dan kesempatan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI Mekatronika Epcos SMK Negeri 1 Batam” ini dengan sebaik-baiknya. Penulisan proposal ini merupakan suatu langkah awal dalam proses penelitian yang dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Shalawat dan salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan Nabi besar Muhammad *shallallahu ‘alaihi wasallam* beserta keluarga dan para sahabatnya yang telah membawa seluruh umat dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang seperti saat ini.

Dalam pembuatan proposal ini, penulis tidak lepas dari bimbingan dan dukungan baik secara materi maupun moril. Untuk itu lewat kata pengantar ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Novri Gazali, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing skripsi yang telah banyak memberi arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penulisan proposal ini sehingga layak untuk diseminarkan.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

3. Bapak Dr.Raffly Henjilito, S.Pd.,M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak Ahmad Yani, S.Pd., M.Pd sebagai pendamping akademik Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. .
6. Bapak/ Ibu Dosen beserta staf tata usaha pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
7. Kedua orang tua, abang, dan adik tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spiritual dan selalu mendoakan yang terbaik untuk penulis.
8. Sahabat yang sudah setia menemani penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini, mendengarkan segala keluh kesah, dan menyemangati penulis khususnya Alfi yang selalu bersedia membantu penulis dalam menyelesaikan tugas skripsi ini.
9. Luthfi, Sesi, Husni, Rudi, Muji serta teman-teman seperjuangan kelas D tahun 2016 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dari segi bahasa, materi, maupun lainnya, sehingga dengan rendah hati penulis menerima saran dan kritik yang bisa membangun untuk memperbaiki skripsi ini agar lebih baik lagi. Penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat serta dapat menambah pengetahuan, khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca yang akan melakukan penyusunan skripsi dimasa yang akan datang.

Pekanbaru, 15 Agustus 2020

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Landasan Teori .....	8

B. Kerangka Pemikiran .....	19
C. Pertanyaan Tindakan .....	20
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
A. Jenis Penelitian .....	21
B. Subjek Penelitian .....	26
C. Definisi Operasional.....	26
D. Instrumen Penelitian.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data .....	29
F. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Deskripsi Data .....	31
B. Analisis Data .....	35
C. Pembahasan .....	36
<b>BAB V KESIMPULAN.....</b>	<b>40</b>
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Variabel kemampuan <i>Passing</i> bawah bolavoli .....	27
Tabel 2. Distribusi frekuensi data siklus 1 <i>passing</i> bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam .....	32
Tabel 3. Distribusi frekuensi data siklus 2 <i>passing</i> bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam .....	33
Tabel 4. Perbandingan hasil penilaian kemampuan <i>passing</i> bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam .....	35



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Passing Bawah .....	10
Gambar 2. Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) .....	21



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Ketuntasan kemampuan <i>passing</i> bawah bolavoli siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam pada siklus 1 .....	33
Grafik 2. Ketuntasan kemampuan <i>passing</i> bawah bolavoli siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam pada siklus 2 .....	34
Grafik 3. Perbandingan hasil penilaian siklus 1 dan siklus 2 kemampuan <i>passing</i> bawah bolavoli .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (Rpp)
- Lampiran 2. Silabus
- Lampiran 3. Data Unjuk Kerja *Passing* Bawah Bolavoli Siswa Kelas XI Mekatronika Epcos Smk Negeri 1 Batam Siklus 1
- Lampiran 4. Data Unjuk Kerja *Passing* Bawah Bolavoli Siswa Kelas XI Mekatronika Epcos Smk Negeri 1 Batam Siklus 2
- Lampiran 5. Data Nilai Kemampuan Siswa Pada Siklus 1
- Lampiran 6. Data Nilai Kemampuan Siswa Pada Siklus 2
- Lampiran 7. Perbandingan Persentase Ketuntasan Dan Ketidaktuntasan Siswa
- Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang tersusun dengan melibatkan gerakan tubuh sehingga dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan keterampilan gerak. Dalam kehidupan sehari-hari olahraga juga menjadi sebagian kebutuhan pokok karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan untuk menjalankan tugas. Olahraga juga memberikan manfaat bagi yang melakukan, selain tubuh menjadi sehat dan kuat olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang berprestasi serta sebagai profesi hidup.

Olahraga dapat dilakukan sejak usia muda hingga usia lanjut maka dari itu diperlukannya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan suatu aktivitas jasmani melalui proses pendidikan yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan pengetahuan, keterampilan gerak, dan perilaku hidup sehat. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan bagian dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan fisik untuk mengembangkan dan meningkatkan pertumbuhan jasmani, kesehatan, keterampilan berfikir, dan kestabilan emosional melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 11, Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan

pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan kesehatan dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pembinaan manusia dan berlangsung seumur hidup. Peran pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran sangatlah penting, karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Dengan adanya pendidikan jasmani, siswa juga dapat meningkatkan kreativitas, keterampilan, kebugaran jasmani, dan kebiasaan hidup sehat.

Berdasarkan uraian diatas pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu proses pembelajaran yang wajib dicantumkan dalam kurikulum terutama pada sekolah menengah atas dengan tujuan membantu siswa dalam memahami konsep mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Mengingat pentingnya proses pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas keterampilan siswa, maka diadakanlah kegiatan pembelajaran di bidang olahraga seperti ekstrakurikuler dan klub olahraga. Dalam mata pelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki banyak cabang olahraga salah satunya cabang olahraga bolavoli.

Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu berlawanan yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain dan bola harus melewati bagian atas jaring/*net*. Untuk dapat melakukan permainan bolavoli secara efektif diperlukan penguasaan terhadap teknik-teknik dasar maupun teknik-teknik lanjutan. Adapun teknik dasar yang harus dimiliki pemain bolavoli yaitu teknik dasar *service*, *passing*, pukulan (*smash*), dan bendungan (*block*).

*Passing* adalah suatu teknik dalam permainan bolavoli yang bertujuan untuk mengoper/mengumpan bola kepada teman satu regu atau mengembalikan serangan dari lawan. Teknik *passing* dalam permainan bolavoli dapat dilakukan dengan dua cara yaitu *passing* bawah dan *passing* atas, yang membedakan saat melakukannya hanya pada posisi tangan.

Dalam permainan bolavoli salah satu hal yang paling penting untuk mendapatkan poin dan memulai serangan adalah teknik dasar *passing* bawah yang akurat. *Passing* bawah yaitu mengayunkan kedua lengan secara bersamaan tidak melebihi 90 derajat dari bawah keatas hingga setinggi bahu dengan sentuhan bola berada pada pergelangan tangan bagian atas.

Namun berdasarkan pengamatan pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam dalam permainan bolavoli masih banyak siswa yang mengalami kesulitan pada teknik dasar, terutama teknik dasar *passing* bawah. Siswa belum menguasai teknik tersebut sehingga mengalami kesulitan dalam melakukannya yaitu ketika melakukan *passing* bawah bola tidak melambung keatas dan melenceng keluar, adapun penyebabnya karena pengenaaan bola pada pergelangan tangan bagian atas kurang tepat. Terkadang juga dalam permainan bolavoli masih banyak siswa yang merasa enggan dan takut untuk melakukan gerakan *passing* bawah sehingga permainan jadi kurang maksimal. Padahal teknik *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai setiap pemain bolavoli. Salah satu penyebab siswa tidak menguasai teknik dasar *passing* bolavoli karena guru kurang menggunakan metode yang tepat.

Karena kurangnya pemberian variasi/metode dalam pembelajaran mengakibatkan sebagian besar dari siswa kurang tertarik dan takut terhadap materi *passing* bawah bolavoli, yang menyebabkan minat dan kerjasama siswa rendah. Selain itu, hasil belajar siswa belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Adapun KKM untuk Penjasorkes adalah 75. Dengan adanya metode bermain *passing* bawah bolavoli diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar, minat, dan kerjasama siswa.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran diperlukan metode yang tepat dan dianggap cocok untuk melakukan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli salah satunya yaitu menggunakan metode bermain. Metode bermain merupakan salah satu upaya pembelajaran dengan melakukan gerakan fisik atau jasmani dalam meningkatkan keterampilan atau kemampuan yang dapat membantu mendorong perubahan terhadap keterampilan siswa. Pendekatan bermain juga berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang efektif sehingga dapat mengurangi kebosanan dimana kondisi ini dapat berdampak pada pembentukan dan pengembangan siswa. Sehingga harapan penulis ketika memberikan pembelajaran *passing* bawah dengan metode bermain ini, kemampuan teknik dasar *passing* bawah siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam akan meningkat menjadi lebih baik lagi dan lebih berprestasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan menggunakan pendekatan bermain dengan judul “**Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah**

## **Bolavoli Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam”**

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis mengidentifikasi masalah yaitu:

1. Masih ada diantara siswa mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli.
2. Siswa belum menguasai teknik dasar *passing* bawah bola voli.
3. Masih banyak siswa merasa enggan dan takut untuk melakukan gerakan *passing* bawah bolavoli.
4. Hasil belajar siswa belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal)
5. Guru kurang menggunakan metode yang tepat dalam mengajar *passing* bawah bolavoli.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas agar permasalahan tidak meluas dan mendapatkan hasil yang maksimal, maka penulis merumuskan batasan masalah penelitian yaitu upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli melalui metode bermain.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat diambil rumusan masalah penelitian yaitu apakah metode bermain dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam melalui metode bermain.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian terkait dengan meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli menggunakan metode bermain pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam bagi pihak-pihak yang berkepentingan yaitu:

1. Bagi siswa
  - a. Terciptanya suasana baru dalam pembelajaran yang lebih menyenangkan
  - b. Menjadi motivasi untuk meningkatkan pembelajaran terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga khususnya terkait dengan kemampuan melakukan *passing* bawah bolavoli.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga
  - a. Mendapat ide baru dalam menciptakan model dan suasana pembelajaran yang lebih kreatif dan menyenangkan

b. Sebagai masukan dan evaluasi terkait dengan peningkatan kinerja dalam menjalankan tugas secara profesional

3. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau masukan untuk kedepannya guna meningkatkan kualitas sekolah terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga.

4. Bagi penulis

a. Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang olahraga

b. Untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Strata 1 (S1) di Universitas Islam Riau.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat *Passing* Bawah

###### a. Pengertian *Passing* Bawah

*Passing* bawah merupakan suatu teknik dasar permainan bolavoli yang wajib dikuasai oleh pemain bolavoli, yang berguna untuk menerima servis, mengoper ke teman satu regu atau kepada *toser* untuk memudahkan dalam menciptakan serangan (*smash*) yang baik dan akurat. *Passing* bawah merupakan jenis *passing* yang paling umum yang digunakan dalam bermain bolavoli. Beutehstahl (2007: 9) menyatakan, “Agar dapat bermain bolavoli dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik penguasaan bola dengan baik”. “*Passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula” (Beutehstahl, 2007: 13).

Pengertian *passing* bawah menurut beberapa ahli seperti yang diungkapkan oleh Erianti, dkk (2004: 159) *passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan maksudnya yaitu bola yang datang dari regu lawan terlalu keras dan sulit untuk dikembalikan ke regu lawan dengan *passing* atas, maka harus menggunakan *passing* bawah. Selain untuk mempertahankan, *passing* bawah juga berperan penting dalam membangun sebuah serangan.

Menurut Hidayat (2017: 43), *Passing* bawah merupakan suatu teknik yang menggunakan kedua telapak tangan bersatu menjadi satu bagian dengan menggenggam bagian telapak tangan yang lain. Kedua tangan lurus kebawah dengan bagian bawah siku menghadap kedepan. Sedangkan menurut Rohendi (2018: 70), *passing* bawah merupakan teknik yang digunakan untuk menerima servis, *spike* yang diarahkan dengan keras (*hard driven*), bola yang jatuh dan mengarah ke jaring. *Passing* bawah merupakan teknik yang dilakukan dengan menjangkau bola ke depan atau dengan gerakan *diving*, karena bola yang jatuh jauh dari depan pemain dan tidak mungkin dikembalikan dengan *passing* bawah biasa (Ahmadi, 2007: 24).

Berdasarkan teori yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah bolavoli adalah suatu teknik dasar yang digunakan untuk menerima servis, *spike* yang diarahkan dengan keras, mengoper atau memberikan umpan kepada teman satu regu dan berperan penting untuk membangun sebuah serangan yang ditujukan kepada regu lawan, dengan menggunakan kedua tangan lurus kebawah dan bagian bawah siku menghadap kedepan.

#### **b. Tahap-tahap Teknik Dasar *Passing* Bawah**

Menurut Rohendi (2018: 89), terdapat beberapa cara dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah bolavoli yaitu:

- 1) Sikap awal
  - a) Posisi badan dengan sikap sempurna

- b) Kedua kaki dibuka selebar mungkin
  - c) Posisi kedua lutut agak ditekuk
  - d) Kedua lengan rileks disamping badan
- 2) Pelaksanaan gerak
- a) Salah satu kaki berada didepan
  - b) Kedua lengan dirapatkan
  - c) Kontak bola dengan lengan bagian bawah
  - d) Pandangan ke arah sasaran
- 3) Gerakan lanjutan
- a) Sendi pergelangan kaki belakang didorong keatas
  - b) Sendi lutut kaki belakang didorong keatas
  - c) Kedua sendi bahu didorong kedepan
  - d) Posisi kedua lengan sejajar dengan dada



**Gambar 1. Teknik Passing Bawah**

Sumber: Rohendi (2018: 89)

Sedangkan menurut Barbara dkk, (2014: 20) ada beberapa cara yang digunakan untuk melakukan teknik *passing* bawah yaitu:

- 1) Tahap persiapan
  - a) Mengatur posisi tubuh dan bergerak menuju arah datangnya bola
  - b) Menggenggam jari tangan
  - c) Kaki bersiap dalam posisi merenggang dengan santai dan bahu terbuka lebar
  - d) Tekuk lutut, dan menahan tubuh dengan posisi rendah
  - e) Bentuk landasan menggunakan lengan
  - f) Sikut terkunci
  - g) Posisi lengan sejajar dengan paha
  - h) Pinggang lurus
  - i) Pandangan mengarah ke bola
- 2) Tahap Pelaksanaan
  - a) Menerima bola yang mengarah kedepan badan
  - b) Kaki sedikit diulurkan
  - c) Berat badan dialihkan kedepan
  - d) Pukul bola jauh dari badan
  - e) Pinggul bergerak kedepan
  - f) Memperhatikan bola saat menyentuh lengan, perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas di antara pergelangan tangan dan siku

### 3) Tahap Lanjutan

- a) Jari tangan tetap digenggam
- b) Sikut tetap terkunci
- c) Landasan mengikuti bola ke arah sasaran
- d) Pindahkan berat badan ke arah sasaran
- e) Memperhatikan bola yang bergerak ke arah sasaran

#### c. Bentuk-bentuk Kesalahan *Passing Bawah*

Terdapat kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi pada pelaksanaan teknik *passing* bawah yaitu (Ahmadi, 2007: 24):

- a) Jatuhnya bola di kepalan telapak tangan
- b) Pada saat langkah persiapan pelaksanaan posisi lutut kurang menekuk
- c) Gerakan ayunan secara keseluruhan terlalu kuat sehingga bola lari jauh menyeleweng
- d) Tidak ada koordinasi yang baik antara gerakan lengan, badan, dan kaki
- e) Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul menjadi sempit, akibatnya bola berputar dan arahnya menyeleweng.
- f) Gerakan lengan pukulan terlalu banyak kedepan dibandingkan gerakan ke atas, sehingga sudut datangnya bola terhadap lengan bawah pemukul tidak  $90^\circ$
- g) Sebelum bola bersentuhan dengan lengan, pemain terlambat melangkah ke samping atau ke depan sesuai dengan arah bola
- h) Dua lengan bawah sebagai pemukul posisinya kurang sejajar

- i) Bola terlambat bersentuhan dengan lengan bawah atau posisi lengan bawah lebih tinggi daripada dada, sehingga bola melambung keatas dan mengarah ke belakang tidak sesuai dengan tujuan *passing*.
- j) Mengayunkan lengan tinggi dari bahu lebih
- k) Bola tinggi yang seharusnya diambil dengan *passing* atas, tetapi dilakukan dengan *passing* bawah
- l) Lengan memukul dengan dua kali gerakan
- m) Kurang mengatur perkenaan bola yang tepat sesuai dengan posisi datangnya bola cepat, lambat, atau berputar.
- n) Setelah menguasai teknik *passing* bawah, pemain malas untuk melakukan *passing* atas terutama pemain wanita

Berdasarkan teori yang sudah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa usaha/upaya untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi pada teknik dasar *passing* bawah yaitu guru harus lebih memperhatikan gerak dasar peserta didik seperti posisi badan, kaki, tangan, dan sikap-sikap awal pada saat melakukan teknik dasar *passing* bawah.

## 2. Hakikat Metode Bermain

### a. Pengertian Metode Bermain

Metode adalah proses pembelajaran yang digunakan guru untuk mengaitkan antara materi yang dijadikan sebagai bahan pembelajaran dengan siswa. Bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seorang anak untuk mendapatkan kesenangan tanpa mempertimbangkan hasil akhir yang

diperoleh. Dengan bermain, anak dapat melakukan segala sesuatu yang diinginkan, selama masih memperoleh kesenangan anak akan terus bermain dan akan berhenti apabila permainan tersebut sudah tidak menyenangkan lagi.

Menurut Furqon dalam Fetrianto (2006: 2), bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius, dan sukarela yang membuat anak merasa berada didalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Furqon dalam Fetrianto (2006: 8) juga menyatakan, “Dengan bermain anak menemukan bagaimana menyesuaikan dengan dunianya, bagaimana mengatasi aktivitas kehidupan, bagaimana mengatasi keterampilan, bagaimana menguasai keterampilan baru dan bagaimana mendapatkan kepercayaan dalam dirinya karena bermanfaat bagi anak”. Dengan kata lain, bermain merupakan salah satu media yang paling tepat bagi guru untuk digunakan dalam memberikan materi pembelajaran yang bersifat serius tetapi tetap menerapkan aktivitas yang menyenangkan.

Bentuk-bentuk permainan harus disusun secara menarik dan menyenangkan, serta membuat siswa merasa termotivasi untuk melakukannya, sebagaimana yang diungkapkan oleh Diana dalam Hambali (2012: 91) bahwa “Bermain harus dilakukan dengan rasa senang, sehingga semua kegiatan bermain yang menyenangkan akan menghasilkan proses belajar pada anak”. Sedangkan menurut Slameto dalam Hidayat (2003: 19) menyatakan permainan sebagai “suatu media yang meningkatkan perkembangan kognitif, permainan memungkinkan anak mempraktikan kompetensi-kompetensi dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan

dengan cara yang santai dan menyenangkan”. Menurut Santosa dalam Anggredi (2011:58) “Bermain memiliki peran penting dalam perkembangan anak di bidang perkembangan fisik-motorik, bahasa, kognitif, moral, social maupun emosional.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat dipahami bahwa metode bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Hubungan olahraga dengan bermain yaitu, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk keterampilan gerakan dan keduanya dapat dipersatukan secara pas jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat menghibur dan membuat rileks sehingga dapat dijadikan sebagai alat untuk melatih keterampilan teknik dasar sebuah cabang olahraga karena dengan metode bermain ini olahraga menjadi proses yang menyenangkan, sehingga tanpa terasa proses menjadi efektif dan efisien, karena siswa akan merasakan kegembiraan dan akan sukarela melakukan gerakan-gerakan yang diperintahkan dengan benar yang kemudian refleksi bersyarat akan timbul dengan sendirinya. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

## **b. Langkah-langkah Pelaksanaan**

Langkah-langkah kegiatan dengan menggunakan metode bermain menurut Ifrianti (2015:160) yaitu:

- a) Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok sesuai dengan kebutuhan, tujuan permainan, dan jenis permainan. Guru menjelaskan tentang aturan permainan, apa yang harus dilakukan oleh tiap-tiap kelompok, sanksi bagi yang melanggar aturan, serta hukuman yang kalah dalam permainan.
- b) Guru memimpin, mengawasi dan membimbing jalannya permainan.
- c) Guru dan siswa menrefleksikan jalannya permainan, apa yang terjadi kendalanya dan bagaimana cara mengatasinya.

## **c. Jenis-jenis Permainan *Passing* Bawah Bolavoli**

Ada beberapa jenis-jenis permainan *passing* bolavoli diantaranya yaitu:

1. Menurut Haris (2019:13) jenis permainan *passing* bolavoli 4 on 4 yaitu:

### **a) Peraturan permainan 4 on 4 Bolavoli**

Permainan *4 on 4* dalam bolavoli ini merupakan permainan modifikasi sehingga ukuran lapangan, untuk peraturan permainannya juga mengalami perubahan sebagai berikut.

#### **1) Angka, set dan memenangkan pertandingan**

- a) Mendapatkan angka Perhitungan angka dengan sistem rally point. Tim yang memenangkan setiap rally point maka memperoleh point 1.

- b) Memenangkan satu set untuk permainan *4 on 4* bolavoli ini permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 angka (26-24, 27- 25, dst).
- c) Memenangkan satu pertandingan adalah apabila satu regu yang dapat memenangkan satu set . Permainan ini ditetapkan dalam pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena keterbatasan waktu atau dapat disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

## 2) Memaikan Bola

- a) Setiap regu diperkenankan terlebih dahulu memantulkan bola maksimal 3x sebelum mengembalikan bola melewati atas net.
- b) seorang pemain boleh memantulkan bola 1x.
- c) pemain dapat melakukan sentuhan bola hanya menggunakan *passing* bawah.

2. Menurut Indriyani (2011:24) jenis permainan *passing* bolavoli 3 on 3 yaitu:

Permainan *3 on 3* ini merupakan permianan modifikasi sehingga selain dari ukuran lapangan, untuk peraturan permainannya juga mengalami perubahan sebagai berikut:

**a) Angka, set dan memenangkan pertandingan**

## a. Mendapatkan angka

Perhitungan angka dengan sitem *rally point*. Tim yang memenangkan setiap teli maka memperoleh poin 1.

## b. Memenangkan satu set

Untuk permainan *3 On 3* bolavoli ini permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26-24, 27-25, dst).

## c. Memenangkan satu pertandingan

Apabila satu regu yang dapat memenangkan set. Permainan ini diterapkan dalam pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena keterbatasan waktu atau dapat disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

**b) Memainkan Bola**

a) Setiap regu diperkenankan terlebih dahulu memantulkan bola maksimal 5x sebelum mengambalikan melewati atas net.

b) Seorang pemain boleh memantulkan bola 2x berturut-turut.

c) Ciri khas pantulan/ sentuhan

Pemain dapat melakukan sentuhan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah.

#### **d. Kelebihan dan Kekurangan Metode Bermain**

Menurut Ifrianti (2015:159) Menyatakan bahwa metode bermain ini mempunyai kelebihan dan kekurangan, yaitu: Kelebihan metode bermain adalah: (1) permainan sebagai metode pembelajaran dapat meningkatkan keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar, (2) aktivitas siswa bukan hanya fisik tetapi juga mental, (3) dapat membangkitkan siswa dalam belajar, (4) dapat memupuk solidaritas dan kerja sama, dan (5) dengan bermain materi lebih mengesankan sehingga sukar dilupakan.

Kekurangan metode bermain adalah: (1) bila jumlah siswa terlalu banyak akan sulit melibatkan siswa dalam permainan, (2) tidak semua materi dapat dilaksanakan melalui permainan, dan (3) permainan banyak mengandung unsur spekulasi sehingga sulit untuk dijadikan ukuran yang terpercaya.

#### **B. Kerangka Pemikiran**

Kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah dalam olahraga bolavoli masih belum tercapai. *Passing* bawah merupakan suatu teknik dasar permainan bolavoli yang perlu memperhatikan teknik-teknik tertentu seperti posisi tangan, kaki, dan badan yang tepat agar dapat menghasilkan *passing* bawah yang baik. Hal ini merupakan suatu permasalahan yang perlu ditindak lanjut dan dicari solusinya agar peserta didik dapat memaksimalkan kemampuan khususnya pada teknik dasar *passing* bawah bolavoli.

Menurut penulis, untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah peserta didik yaitu dengan cara memberikan bermacam-macam permainan, proses pembelajaran menggunakan metode bermain ini merupakan cara yang tepat untuk dijadikan solusi dari permasalahan yang terjadi, karena peserta didik akan cepat memahami apabila proses pembelajaran dilakukan dengan konsep permainan. Sehingga diharapkan pelaksanaan pembelajaran melalui metode bermain ini dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam.

### C. Pertanyaan Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran diatas maka kesimpulan sebuah pertanyaan tindakan yaitu Bagaimana Meningkatkan Kemampuan *passing* bawah bolavoli menggunakan metode bermain pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam.

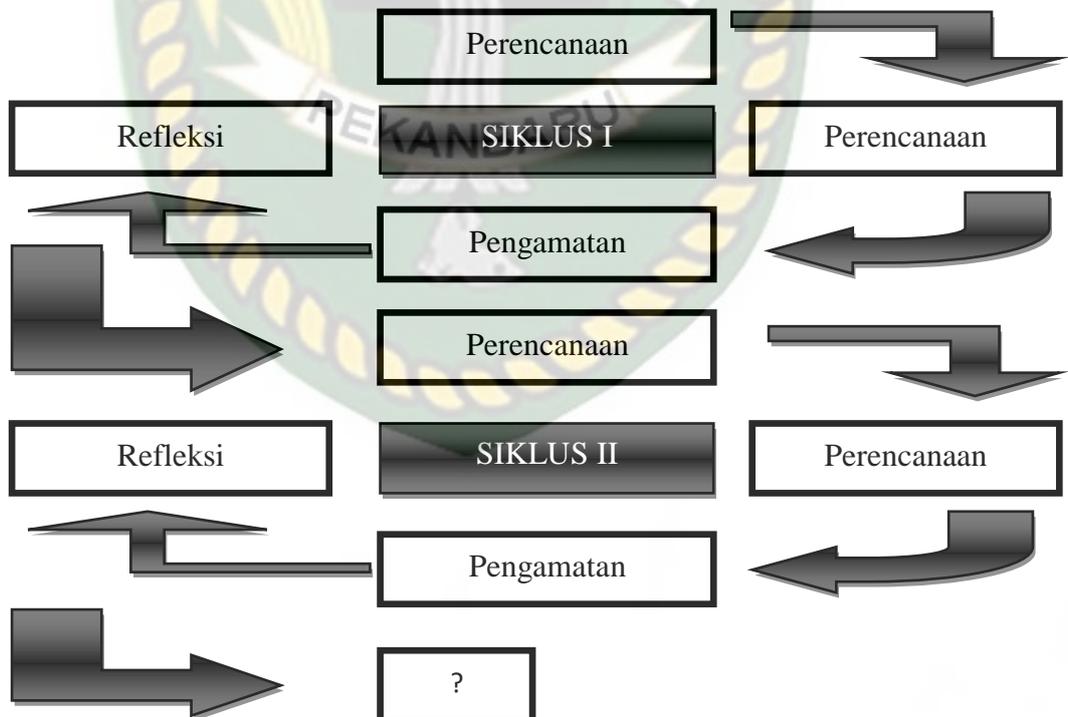
### BAB III

#### METODELOGI PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah bolavoli melalui metode bermain. Menurut Arikunto (2015: 124) bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran di kelasnya.

Adapun prosedur atau langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah sebagai berikut.



Gambar 2. Langkah-Langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Sumber: Arikunto (2015: 42)

Kegiatan yang dilakukan pada setiap tahap pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah sebagai berikut:

## 1. Siklus I

### a. Perencanaan

- 1) Mempersiapkan fasilitas dan sarana yang diperlukan saat melakukan pelaksanaan pembelajaran.
- 2) Berdoa dan mengabsensi siswa untuk mengetahui siswa dapat mengikuti pembelajaran.
- 3) Menyampaikan materi tentang teknik *passing* bawah bolavoli dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh siswa.
- 4) Siswa dapat melatih keberanian serta kepercayaan diri dalam melakukan *passing* bawah bolavoli.
- 5) Akan melaksanakan pemanasan.

### b. Pelaksanaan

- 1) Menyampaikan alat yang digunakan sesuai dengan materi pembelajaran.
- 2) Membagi siswa menjadi beberapa kelompok.
- 3) Mengamati pelaksanaan keterampilan siswa.
- 4) Membimbing pelaksanaan *passing* bawah bolavoli.

Adapun pelaksanaan *passing* bawah bolavoli adalah sebagai berikut:

1. Memberikan informasi dengan bahasa yang mudah dimengerti kepada siswa agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik.
2. Agar siswa lebih mudah memahami materi yang disampaikan, guru memerintahkan salah satu siswa untuk mempraktikkan *passing* bawah.

3. Guru menganalisis apa yang telah di praktikkan oleh siswa.
4. Guru mempraktikkan tahap-tahap gerakan untuk melakukan *passing* bawah bolavoli.
5. Guru membuat beberapa tim/grup untuk melakukan permainan.

**c. Pengamatan**

- 1) Mengamati pelaksanaana penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani dan rekreasi.
- 2) Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani dan rekreasi.
- 3) Mencatat hasil analisa cara mengorganisasikan latihan.
- 4) Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan pembelajaran.

**d. Refleksi**

Pada tahap ini, refleksi merupakan suatu tahapan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Refleksi sangat tepat dilakukan setelah guru sudah selesai melakukan tindakan, kemudian guru peneliti berdiskusi untuk mendiskusikan implementasi rancangan tindakan yang telah dilakukan. Pada intinya tujuan dari kegiatan refleksi sebagai tahap evaluasi, apakah tindakan yang dilaksanakan sudah sesuai dengan *planing* yang telah ditetapkan. Dari hasil refleksi inilah akan tentukan perencanaan yang tepat untuk siklus berikutnya.

Pada siklus berikutnya, kegiatan siswa biasa sama saja dengan kegiatan sebelumnya, namun hanya kegiatan pada siklus kedua terdapat berbagai

tambahan perbaikan siklus terdahulu yang tentu saja hasil refleksi pada siklus sebelumnya.

## 2. Siklus II

### a. Perencanaan

- 1) Menetapkan materi pokok atau pembahasan yang akan dijadikan penelitian.
- 2) Peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah bolavoli dengan pola pendekatan bermain.
- 3) Siswa dapat melatih keberanian serta percaya diri dalam melakukan gerak dasar *passing* bawah bolavoli.
- 4) Menyusun instrument penelitian dan lembar observasi.
- 5) Menyusun lembar evaluasi.
- 6) Menyusun lembar refleksi.
- 7) Menciptakan suasana belajar lebih menyenangkan baik bagi siswa maupun guru.

### b. Pelaksanaan

Pada siklus II tindakan kelas akan disesuaikan dengan hasil refleksi. Sebagai prediksi langkah-langkah tindakan adalah sebagai berikut.

- 1) Memberikan penjelasan atau petunjuk dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan dan memperhatikan *passing* bawah bolavoli.

Adapun pelaksanaan *passing* bawah bolavoli adalah sebagai berikut:

1. Memberikan informasi dengan bahasa yang mudah dimengerti kepada siswa agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik.
2. Agar siswa lebih mudah memahami materi yang disampaikan, guru memerintahkan salah satu siswa untuk mempraktikkan *passing* bawah bolavoli.
3. Guru menganalisis apa yang telah di praktikkan oleh siswa.
4. Guru mempraktikkan tahap-tahap gerakan untuk melakukan *passing* bawah bolavoli.
5. Guru membuat beberapa tim/grup untuk melakukan permainan.

**c. Pengamatan**

- 1) Mengamati pengamatan dan pengorganisasian materi pengajaran.
- 2) Mencatat hal-hal yang dinilai menarik selama observasi.
- 3) Memantau dalam jenis kegiatan pengajaran.
- 4) Mendokumentasikan penggunaan alat bantu sesuai dengan kompetensi.
- 5) Mengamati pelaksanaan pembelajaran.
- 6) Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.
- 7) Mengenali, merekam dan mendokumentasikan setiap indikator dari semua proses.

**d. Refleksi**

Hasil observasi dari pelaksanaan tindakan bahan referensi yang digunakan untuk perubahan, perbaikan dan meningkatkan pembelajaran.

1. Siswa tertarik melakukan kegiatan pembelajaran.

2. Siswa semangat melakukan kegiatan pembelajaran.
3. Siswa berkeinginan untuk memperbaiki kesalahan saat melakukan *passing* bawah bolavoli.
4. Siswa berkeinginan untuk meningkatkan hasil *passing* bawah bolavoli.

### **B. Subjek Penelitian**

Menurut Arikunto (2006: 145) subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk dilakukan penelitian, yaitu subjek yang menjadi perhatian atau sasaran peneliti. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam, dengan jumlah siswa 20 orang yang terdiri dari 13 orang siswa laki-laki dan 7 orang siswi perempuan.

### **C. Definisi Operasional**

Untuk menghindari salah satu pengertian dan penafsiran, maka penulis merasa perlu memberikan pengertian judul sebagai berikut:

- 1) Hasil belajar *Passing* bawah bolavoli adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar yaitu melakukan *passing* bawah bolavoli dengan baik sehingga dapat mencapai sasaran dan menyebrangkan bola ke daerah lawan/lapangan lawan. Metode bermain adalah salah satu metode yang dapat digunakan dalam pendidikan jasmani, dan juga dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berolahraga, yang diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar

menjadi lebih tinggi, sehingga akan memperoleh hasil belajar yang optimal.

#### D. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiono (2016: 102) instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena yang dimaksud yaitu variabel penelitian. Instrumen merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian, dikarenakan perolehan suatu informasi atau data yang relevan tergantung dari alat ukur tersebut. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Variabel Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli**

No.	Teknik <i>passing</i> bawah	Indikator	1	2	3	4	5
1	<b>Persiapan</b>	a) Bentuk landasan dengan lengan b) Sikut terkunci c) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah d) Kaki dalam posisi meregang selebar bahu e) Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh					
2	<b>Pelaksanaan gerak</b>	a) Terima bola pada landasan didepan badan. b) Kaki sedikit diundurkan c) Berat badan dialihkan ke depan d) Pukul bola jauh dari badan					

No.	Teknik <i>passing</i> bawah	Indikator	1	2	3	4	5
		e) Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku					
3	<b>Gerak Lanjutan</b>	a) Jari tangan tetap digenggam. b) Siku tetap terkunci c) Landasan mengikuti bola ke sasaran d) Pindahkan berat badan ke arah sasaran e) Perhatikan bola bergerak ke sasaran					
<b>Skor Maksimal : 15</b>							
<b>Jumlah Skor</b>							
<b>Nilai Akhir</b>							

Sumber: Haris (2019:23)

Keterangan: berilah tanda (v) pada setiap kualitas jawaban Skor 1-5 jika memenuhi, beberapa diantara masing-masing teknik *passing* bawah yang telah ditentukan . Skor 1 diperoleh apabila siswa sudah melakukan salah satu teknik dengan baik, skor 2 diperoleh apabila siswa sudah melakukan dua diantara beberapa teknik yang ada dengan baik, skor 3 diperoleh apabila siswa sudah melakukan 3 diantara beberapa teknik yang ada dengan baik, skor 4 diperoleh apabila siswa sudah melakukan 4 diantara beberapa teknik yang ada dengan baik, skor 5 diperoleh apabila siswa sudah melakukan semua (lima) teknik yang ada dengan baik.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan beberapa pedoman yang dapat digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu:

#### **1. Observasi**

Penulis mengadakan pengamatan secara langsung terhadap aktivitas dan kreativitas siswa dalam proses pembelajaran baik di kelas maupun diluar kelas, lalu penulis mencatat kejadian yang dilakukan oleh siswa.

#### **2. Kepustakaan**

Penulis mengambil dan mengumpulkan data-data yang bersumber dari buku untuk mendapatkan teori yang berhubungan dengan masalah penelitian.

#### **3. Rubrik Penilaian**

Digunakan sebagai acuan yang digunakan oleh peneliti untuk mengamati siswa dalam melakukan pembelajaran.

### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan metode atau cara untuk mengolah data menjadi informasi sehingga karakteristik data tersebut menjadi mudah untuk dipahami dan juga bermanfaat untuk menentukan solusi, maka peneliti menggunakan rumus sebagai berikut.

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

Ketentuan individu tercapai apabila siswa mencapai nilai 75 dari nilai tes ketuntasan klasikal bahwa bolavoli dengan yang memiliki nilai maksimal 75 keatas. Rumus yang digunakan untuk ketuntasan klasikal sebagai berikut.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \text{ (Sudijono, 2004:23)}$$

P = Angka persentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah siswa



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Data yang diperoleh merupakan hasil observasi dan hasil penelitian belajar peserta didik dalam pembelajaran jasmani karena penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Hasil dari observasi ini merupakan hasil dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada siswa saat melakukan proses pembelajaran teknik dasar *passing* bawah bolavoli di lapangan. Kemampuan siswa yang dinilai dalam penelitian ini yaitu kemampuan teknik dasar *passing* bawah bolavoli, kemudian data yang diperoleh dari aktivitas yang dilakukan oleh siswa dan kemampuan siswa akan dipaparkan dalam tabel. Selanjutnya hasil dari pemaparan yang ada di tabel tersebut akan diuraikan dalam bentuk penjelasan. Dari uraian – uraian tersebut akan dikemukakan hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut apakah telah meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli menggunakan metode bermain pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam. Adapaun bentuk pembahasan dalam penelitian ini akan dipaparkan dan diuraikan sebagai berikut:

##### 1. Hasil Penelitian Siklus 1

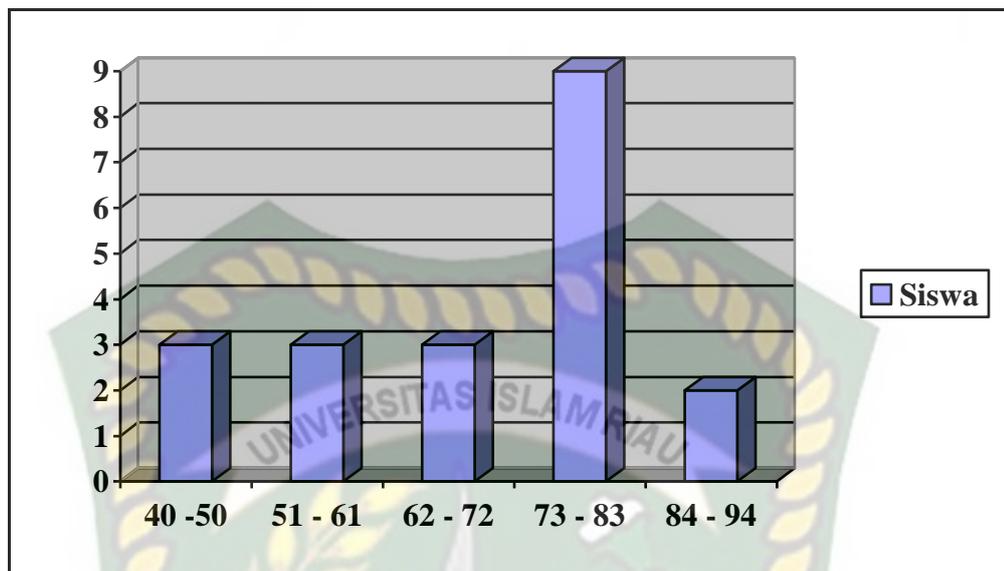
Hasil penelitian keterampilan *passing* bawah siswa pada siklus 1, terdapat kesalahan yang dilakukan siswa yaitu sikap awal atau posisi tubuh pada saat melakukan *passing* bawah, sikap pelaksanaan gerak dan gerak lanjutan yang masih kurang sempurna. Nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang sudah ditentukan untuk penjasorkes adalah 75. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada

siklus 1 jumlah siswa yang tuntas sebanyak 11 orang. Sedangkan, jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 9 orang. Adapun hasil penelitian siklus 1 terdapat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Siklus 1 *Passing* Bawah Bolavoli Pada Siswa Kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	84 – 94	Sangat Baik	2	10%
2	73 – 83	Baik	9	45%
3	62 – 72	Cukup Baik	3	15%
4	51 – 61	Kurang Baik	3	15%
5	40 – 50	Tidak Baik	3	15%
Jumlah			20 Orang	100%
Rata-rata			55%	

Pada tabel di atas, ketuntasan siswa pada siklus 1 dapat dijelaskan dengan kategori sangat baik terdapat 2 orang siswa dengan presentase 10%, kategori baik terdapat 9 orang siswa dengan presentase 45%, kategori cukup baik terdapat 3 orang siswa dengan presentase 15%, kategori kurang baik terdapat 3 orang siswa dengan presentase 15%, dan kategori tidak baik terdapat 3 orang siswa dengan presentase 15%. Jadi hasil penelitian siklus 1 diperoleh jumlah rata-rata persentase kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa adalah 55% dengan siswa yang tuntas sebanyak 11 orang dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 9 orang. Hasil ketuntasan siswa dapat dilihat dalam grafik di bawah ini :



**Grafik 1. Ketuntasan Kemampuan *Passing Bawah Bolavoli* Siswa Kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam Pada Siklus 1**

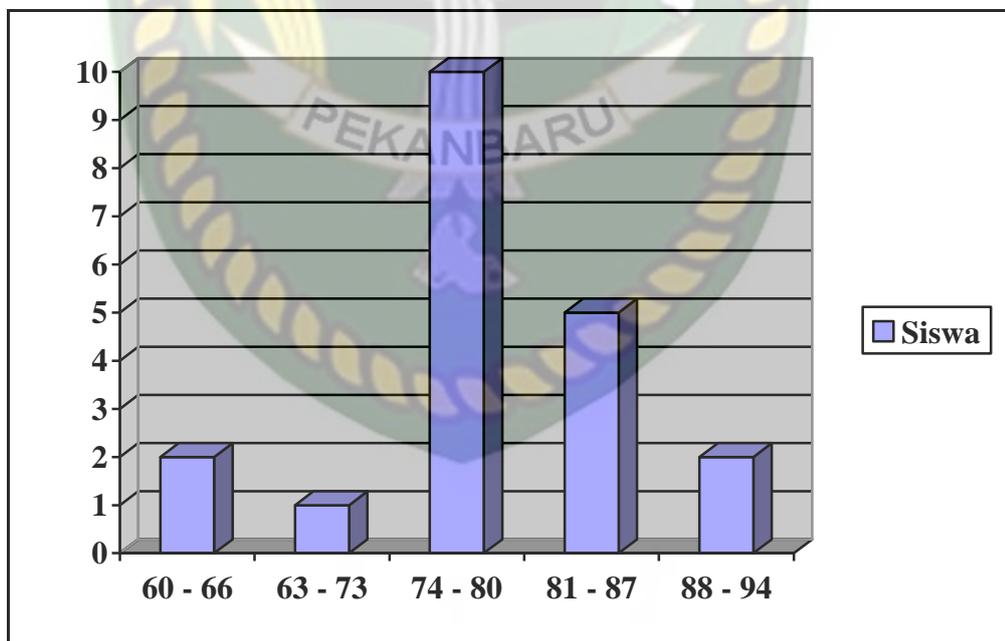
## 2. Hasil Penelitian Siklus 2

Setelah dilakukan permainan pada siklus 1, hasil penelitian kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam pada siklus 2 mengalami peningkatan, diperoleh nilai tertinggi sebesar 93 dan nilai terendah sebesar 73. Jumlah siswa yang tuntas pada siklus 2 sebanyak 17 orang. Sedangkan, jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 3 orang. Adapun hasil penelitian siklus 2 terdapat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Siklus 2 *Passing Bawah Bolavoli* Pada Siswa Kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	88 – 94	Sangat Baik	2	10%
2	81 – 87	Baik	5	25%
3	74 – 80	Cukup Baik	10	50%
4	67 – 73	Kurang Baik	1	5%
5	60 – 66	Tidak Baik	2	10%
Jumlah			20 Orang	100%
Rata-rata			85%	

Pada tabel diatas, dapat dijelaskan jumlah ketuntasan siswa pada siklus 2 dengan kategori sangat baik sebanyak 2 orang siswa dengan presentase 10%, kategori baik sebanyak 5 orang siswa dengan presentase 25%, kategori cukup baik sebanyak 10 orang siswa dengan presentase 50%, kategori kurang baik sebanyak 1 orang siswa dengan presentase 5%, dan kategori tidak baik sebanyak 2 orang siswa dengan presentase 10%. Jadi hasil penelitian siklus 2 diperoleh jumlah rata-rata persentase kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa adalah 85%. Dari hasil penelitian pada siklus 2 ini terjadi peningkatan jumlah rata-rata persentase kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa dengan siswa yang tuntas sebanyak 17 orang dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 3 orang. Hasil ketuntasan siswa dapat dilihat dalam grafik dibawah ini :



**Grafik 2. Ketuntasan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Siswa Kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam Pada Siklus 2**

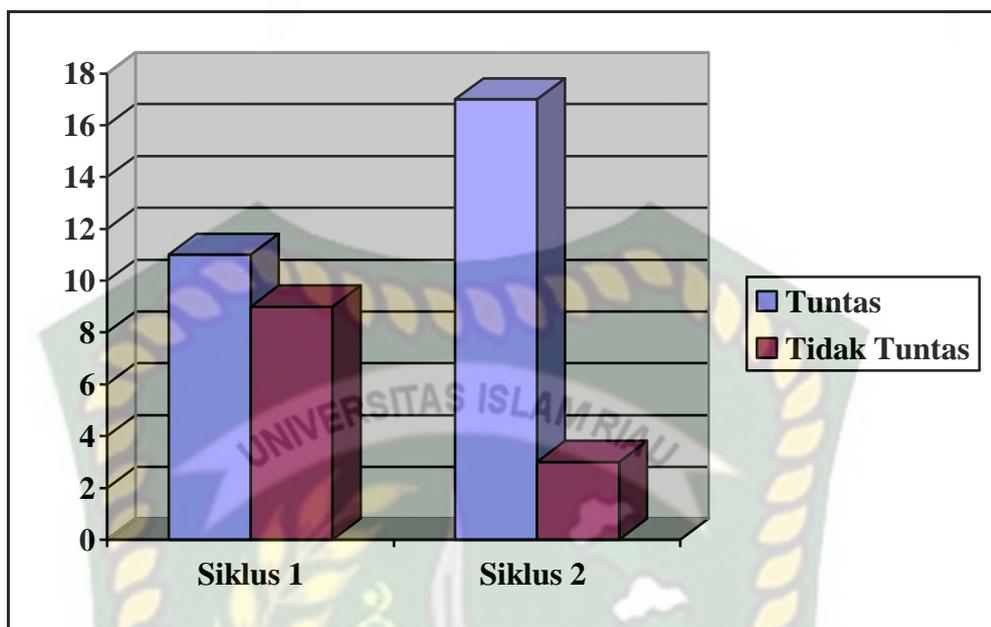
## B. Analisis Data

Data yang diperoleh berdasarkan deskripsi data siklus 1 dan siklus 2, maka dapat dilihat bahwa kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam menggunakan metode bermain mengalami peningkatan yaitu sebesar 30%. Penilaian siklus 1 menunjukkan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 11 orang dengan persentase 55% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 9 orang dengan persentase 45%. Sedangkan pada penilaian siklus 2 menunjukkan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 18 orang dengan persentase 85% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 3 orang dengan persentase 15%. Untuk lebih jelas mengenai peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam akan dijelaskan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4. Perbandingan Hasil Penilaian Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Pada Siswa Kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam**

Kategori	Siklus 1	Siklus 2	Keterangan
Tuntas	11 Siswa (55%)	17 siswa (85%)	Adanya Peningkatan 30%
Tidak Tuntas	9 Siswa (45%)	3 siswa (15%)	
Jumlah	20 Siswa (100%)	20 Siswa (100%)	

Berikut merupakan grafik perbandingan hasil penilaian siklus 1 dan siklus 2 kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam.



**Grafik 3. Perbandingan Hasil Penilaian Siklus 1 dan Siklus 2 Kemampuan *Passing Bawah Bolavoli***

### C. Pembahasan

Penerapan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam menunjukkan adanya peningkatan. Dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan nilai persentase rata-rata siklus 1 sebesar 55% yang kemudian meningkat pada siklus 2 dengan persentase rata-rata sebesar 85% dan total jumlah kenaikan persentase rata-rata sebesar 30%. Berdasarkan hasil penelitian Yulianingsih dkk (2014:9) metode bermain terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, kemampuan dan keterampilan siswa khususnya *passing* bawah bolavoli, sama halnya dengan Yusmar (2017:146) bahwa melalui metode bermain dengan modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bolavoli. Menurut Astuti (2017:5) metode bermain menjadikan siswa lebih aktif karena metode ini dapat di

modifikasi seperti memperkecil ukuran lapangan dan membuat peraturan yang lebih sederhana.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan sebelumnya, pada siklus 1 masih banyak siswa yang tidak tuntas hal ini dikarenakan siswa masih takut atau enggan untuk melakukan gerakan *passing* bawah dan kurang menguasai teknik dasar *passing* bawah bolavoli seperti tidak menekuk lutut dan menahan tubuh dalam posisi rendah, perkenaan bola tidak tepat pada lengan bagian dalam yaitu pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku sehingga bola menjadi tidak terarah. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar sangatlah penting dalam permainan bolavoli.

Jumlah siswa yang tidak tuntas pada siklus 2 yaitu sebanyak 3 orang dari jumlah sampel 20 orang. Dibandingkan dengan jumlah siswa yang tidak tuntas pada siklus 1 yaitu sebanyak 9 orang, maka pada siklus 2 jumlah siswa tidak tuntas sudah mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan dari konsep metode bermain yang dilakukan dengan memodifikasi permainan yaitu mengubah ukuran lapangan dan peraturan permainan yaitu jumlah pemain 4 vs 4 serta diakhir permainan siswa yang kalah akan mendapatkan hukuman, siswa mulai memahami dan menguasai teknik dasar *passing* bawah bolavoli. Seperti yang dikatakan oleh Hidayat, Rianto dan Rosman (2018:4) untuk melatih keterampilan teknik dasar *passing* bawah dapat diterapkan dengan metode bermain, karena siswa melakukan dengan gembira, rileks, dan sukarela untuk melakukan keterampilan gerak secara berulang-ulang sehingga koordinasi fungsi saraf otot (*neuro-muscular*)

membentuk refleks bersyarat sehingga menghasilkan gerakan-gerakan yang efisien dan cepat.

Pembelajaran metode bermain berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa karena dapat memberikan kesempatan lebih banyak kepada siswa untuk melakukan *passing* bawah bolavoli. Metode bermain ini juga dapat mengubah suasana pembelajaran menjadi lebih bebas dan menyenangkan, sehingga siswa mulai mampu untuk memahami dan menguasai teknik dalam melakukan *passing* bawah bolavoli dengan benar, baik dari sikap awal, posisi badan pada saat pelaksanaan gerak, dan gerak lanjutan. Hal ini membuktikan bahwa permainan bolavoli dengan menggunakan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam. Untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal, perlu diperhatikan beberapa faktor baik untuk guru maupun pihak sekolah agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan baik yaitu:

1. Sarana dan prasarana sebagai penunjang kegiatan olahraga khususnya olahraga bolavoli seperti bola yang diperbanyak dan ukuran lapangan yang diperluas
2. Metode pembelajaran dalam proses mengajar guru dapat menerapkan metode yang lebih bervariasi dan mudah dipahani oleh siswa sehingga proses pembelajaran berjalan dengan lancar
3. Dalam proses pembelajaran guru bukan hanya mengajarkan siswa tetapi juga dapat memberikan motivasi kepada siswa agar lebih bersemangat dalam

mengikuti proses pembelajaran dan dapat menerima ilmu yang diberikan dengan baik.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui proses 2 siklus terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam dengan menggunakan metode bermain diperoleh kesimpulan yaitu terjadinya peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa. Pada siklus 1 terdapat 11 siswa yang tuntas dengan persentasi 55% sedangkan pada siklus 2 terdapat 17 siswa yang tuntas dengan persentase 85%. Jadi, hasil penelitian kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI Mekatronika EPCOS SMK Negeri 1 Batam dengan menggunakan metode bermain mengalami peningkatan sebesar 30%.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti akan memberikan beberapa saran, diantaranya yaitu:

1. Kepada seluruh siswa agar dapat mengikuti pembelajaran dengan serius sehingga dapat menerapkan ilmu yang dipelajari dengan baik.
2. Bagi guru agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan acuan atau referensi dalam proses mengajar.
3. Bagi sekolah agar dapat meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga dan sarana maupun prasarana olahraga yang mendukung

4. Bagi peneliti lainnya yang ingin mengangkat judul yang sama dapat menjadikan bahan pertimbangan atau referensi agar penelitian selanjutnya dapat dilakukan lebih sempurna.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01-16.
- Anggreni, M. A. (2014). Metode Bermain Untuk Mengembangkan Kecerdasan Anak Usia Dini. *Buana Pendidikan. Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 10(18), 1-12.
- Arikunto, S., Suhardjono., & Supardi. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Erianti. (2011). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Petrianto, F., & Sulistyorini. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain Untuk Siswa Kelas VI SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 1(1), 50-62.
- Haris, I. (2019). Penggunaan Model Pembelajaran 4 ON 4 Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Camba Kabupaten Maros. *Skripsi*. Universitas Negeri Makassar.
- Hambali, S. (2016). Pembelajaran Passing Bawah Menggunakan Metode Bermain pada Permainan Bolavoli Siswa SD Kelas V. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(01), 58-70.
- Hidayat, S., Riyanto, P., & Rosman, D. B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(01), 1-8.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Ifrianti. S. (2015). Implementasi Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar IPS DI Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 150-169.
- Indriyani, D. (2011). Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Bola Voli Dengan Menggunakan Permainan “3 On 3” Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo Tahun Pelajaran 2010/2011. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.

- Nurchayono, F. H. (2014). Hubungan Antara Konsentrasi Siswa dengan Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(01), 259-261.
- Rohendi, A., & Suwandar, E. (2017). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung: Alfabeta.
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Jari-Jari Tangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli. *Journal Sport Area*, 4 (1), 230-239.
- Viera, B. L., & Fergusson, B. J. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama Slameto.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau*, 1(1), 143-152.