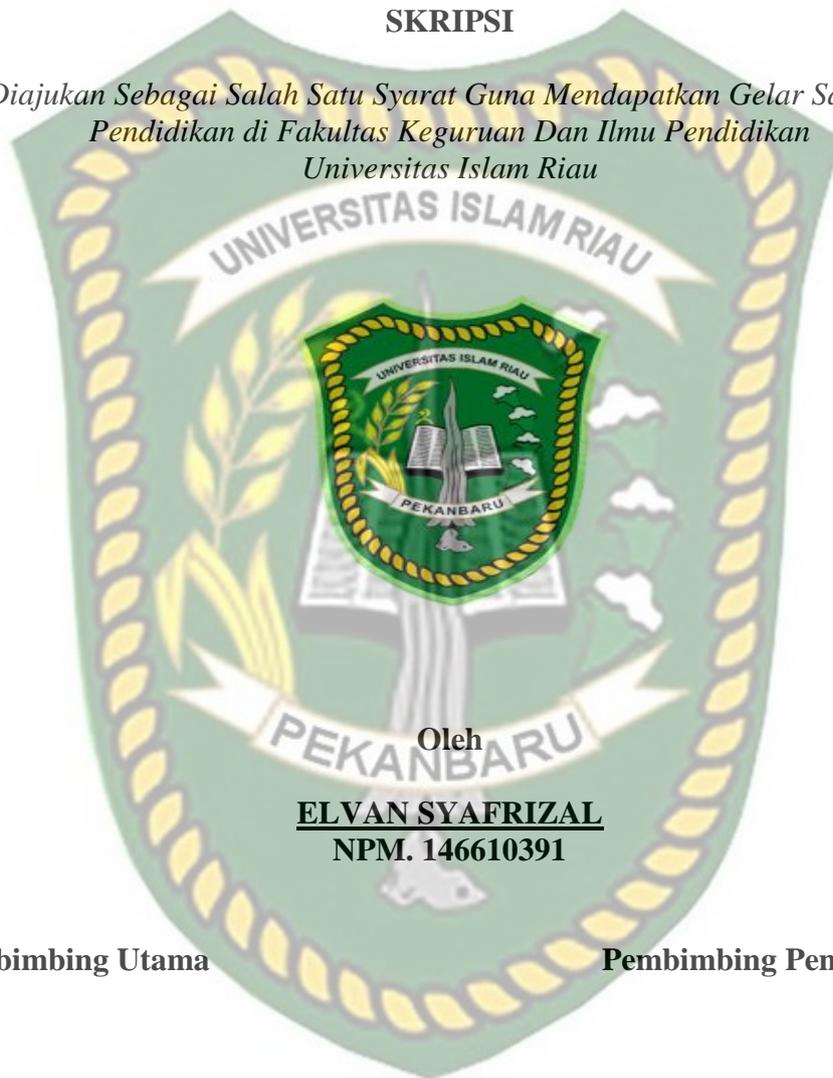


**UPAYA PENINGKATAN PASSING ATAS PERMAINAN BOLAVOLI
MELALUI PEMBELAJARAN VARIATIF MENGAJAR PADA
SISWA KELAS XI IPS2 SMA NEGERI 3 SINGINGI HILIR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh

ELVAN SYAFRIZAL
NPM. 146610391

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

M.Fransazeli M M,Pd
NIDN. 0212128702

Merlina Sari S,pd M,Pd
NIDN. 1012028702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
JUDUL :**

**UPAYA PENINGKATAN *PASSING* ATAS PERMAINAN BOLAVOLI
MELALUI PEMBELAJARAN VARIATIF MENGAJAR PADA
SISWA KELAS XI IPS2 SMA NEGERI 3 SINGINGI HILIR**

Dipersiapkan oleh :

Nama : **ELVAN SYAFRIZAL**

NPM : 146610391

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

M.Fransazeli M M,Pd
NIDN. 0212128702

Merlina Sari S,pd M,Pd
NIDN. 1012028702

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Daharis, M.Pd

NIP . 19611231 196802 1 002

NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

a/n Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si

NIP. 19701007 1998032002

NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : ELVAN SYAFRIZAL
NPM : 146610391
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Passing Atas Permainan Bolavoli Melalui Metode Variasi Mengajar Pada Siswa Kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

M.Fransazeli M M,Pd
NIDN. 0212128702

Merlina Sari S,pd M,Pd
NIDN. 1012028702

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

Drs. Daharis, M.Pd
NIP . 19611231 196802 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : ELVAN SYAFRIZAL
NPM : 146610391
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul: “**Upaya Peningkatan Passing Atas Permainan Bolavoli Melalui Metode Variasi Mengajar Pada Siswa Kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir**”.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

M.Fransazeli M M,Pd
NIDN. 0212128702

Merlina Sari S,pd M,Pd
NIDN. 1012028702

ABSTRAK

ELVAN SYAFRIZAL (2018) : Upaya Peningkatan Passing Atas Permainan Bolavoli Melalui Metode Variasi Mengajar Pada Siswa Kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir

Masih rendahnya hasil belajar passing atas bolavoli merupakan hal yang melatarbelakangi penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar passing atas melalui metode variasi mengajar pada siswa kelas Kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir. Jenis penelitian ini adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII Kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir yang berjumlah 21 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 21 orang siswa. Hasil penerapan metode variasi mengajar didapatkan rata-rata hasil belajar passing atas bolavoli adalah 67 dengan jumlah siswa tuntas atau lulus sebanyak 57%. Penerapan metode variasi mengajar pada siklus II didapatkan rata-rata hasil belajar passing atas bolavoli sebesar 80 dan jumlah siswa tuntas atau lulus sebanyak 86%. Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan metode latihan variasi dapat meningkatkan hasil belajar passing atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir.

Kata kunci : metode variasi mengajar, Passing Atas Bolavoli

ABSTRACT

ELVAN SYAFRIZAL (2018): Efforts to Increase the Passing of the Volleyball Game Through Teaching Variation Method in Class XI IPS2 Students High School 3 of Singingi Hilir

Still low results of learning to pass over volleyball is the background of this study. The purpose of this study was to improve the results of passing over learning through teaching variation methods in class XI IPS2 students at SMA Negeri 3 Singingi Hilir. This type of research is PTK (Class Action Research). The population in this study were students of class VII of Class XI IPS2, 21 people in SMA Negeri 3 Singingi Hilir. The sample technique in this study was total sampling so the number of samples was 21 students. The results of the application of the teaching variation method obtained an average of the results of learning over volleyball passing was 67 with the number of students completing or graduating as much as 57%. The application of the teaching variation method in the second cycle obtained an average learning result of volleyball passing over by 80 and the number of students completed or graduated as much as 86%. The conclusion of this study is that the application of variation training methods can improve the results of upper passing learning in volleyball games in class XI IPS2 of SMA Negeri 3 Singingi Hilir.

Keywords: teaching variation method, Passing over Bolavoli

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : ELVAN SYAFRIZAL
NPM : 146610391
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : M.Fransazeli,M, S.Pd, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Passing Atas Permainan Bolavoli Melalui Metode Variasi Mengajar Pada Siswa Kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
10-10-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
21-12-2017	Ganti judul menjadi PTK	
19-02-2018	1) Tambahkan teori tentang passing atas beserta gambar 2) Perbaiki teknik penarikan sampel 3) Perbaiki rubrik penilaian	
27-03-2018	Perbaiki latar belakang dan perbaiki kerangka berpikir	
17-04-2018	Acc ujian seminar	
03-05-2018	Ujian seminar proposal	
22-05-2018	Perbaiki proposal sesuai dengan saran dosen penguji	
08-10-2018	Perlihatkan video penelitian	
12-10-2018	1) Perbaiki analisa data 2) Perbaiki lampiran	
20-10-2018	Perbaiki pembahaasan hasil penelitian	
22-11-2018	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, November 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 1998032002
NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : ELVAN SYAFRIZAL
NPM : 146610391
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Pendamping : Merlina Sari, S.Pd, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Passing Atas Permainan Bolavoli Melalui Metode Variasi Mengajar Pada Siswa Kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
10-10-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
20-03-2018	Perbaiki penulisan dan latar belakang	
29-03-2018	Tambahkan jurnal pada kajian teori	
12-04-2018	Perbaiki rubrik penilaian dan perlihatkan bukunya	
20-04-2018	Acc ujian seminar	
03-05-2018	Seminar proposal	
22-10-2018	Perbaiki grafik dan tambahkan sumber tabel	
28-10-2018	Perbaiki cara mengutip dan perbaiki halaman BAB	
15-11-2018	Lengkapi lembar pengesahan dan abstra	
22-11-2018	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, November 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 1998032002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ELVAN SYAFRIZAL
NPM : 146610391
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul skripsi : **Upaya peningkatan passing atas permainan bolavoli melalui metode variasi mengajar pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir**

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

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

Pekanbaru, November 2018
Yang Menyatakan

ELVAN SYAFRIZAL

146610391

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Upaya Peningkatan Passing Atas Permainan Bolavoli Melalui Metode Variasi Mengajar Pada Siswa Kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir”**. Penulisan skripsi ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak M.Fransazeli, M, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing utama saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Merlina Sar, S.Pd, M.Pd sebagai Dosen pembimbing pendamping saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini
3. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Bapak dan Ibu dosen pengarah yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.

5. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
7. Seluruh staf tata usaha prodi penjasokesrek yang telah membantu dalam urusan perizinan dan administrasi penelitian ini.
8. Teman-teman seperjuangan prodi penjasokesrek angkatan 2014 yang telah memberikan bantuan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan pendidikan di prodi penjasokesrek Universitas Islam Riau.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan teori	7
1. Hakikat Latihan Variasi	7
a. Pengertian latihan.....	7
b. Latihan variasi.....	11
c. Tujuan Latihan Variasi.....	12
d. Bentuk Latihan Variasi	13
2. Hakikat Permainan Bolavoli	16
3. Teknik Dasar <i>passing</i> atas	20
4. Hakikat Passing Atas	22
5. Prinsip-Prinsip Pembelajaran Passing Atas Bolavoli	25
B. Kerangka Pemikiran.....	25
C. Hipotesis.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel	31

C. Definisi Operasional.....	31
D. Pengembangan Instrumen	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	36
1. Penerapan Metode latihan variasi Untuk Meningkatkan Hasil belajar passing atas permainan bola voli pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir Pada Siklus I.....	36
2. Penerapan Metode latihan variasi Untuk Meningkatkan Hasil belajar passing atas permainan bola voli pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir Pada Siklus II.....	41
B. Analisa Data	46
C. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

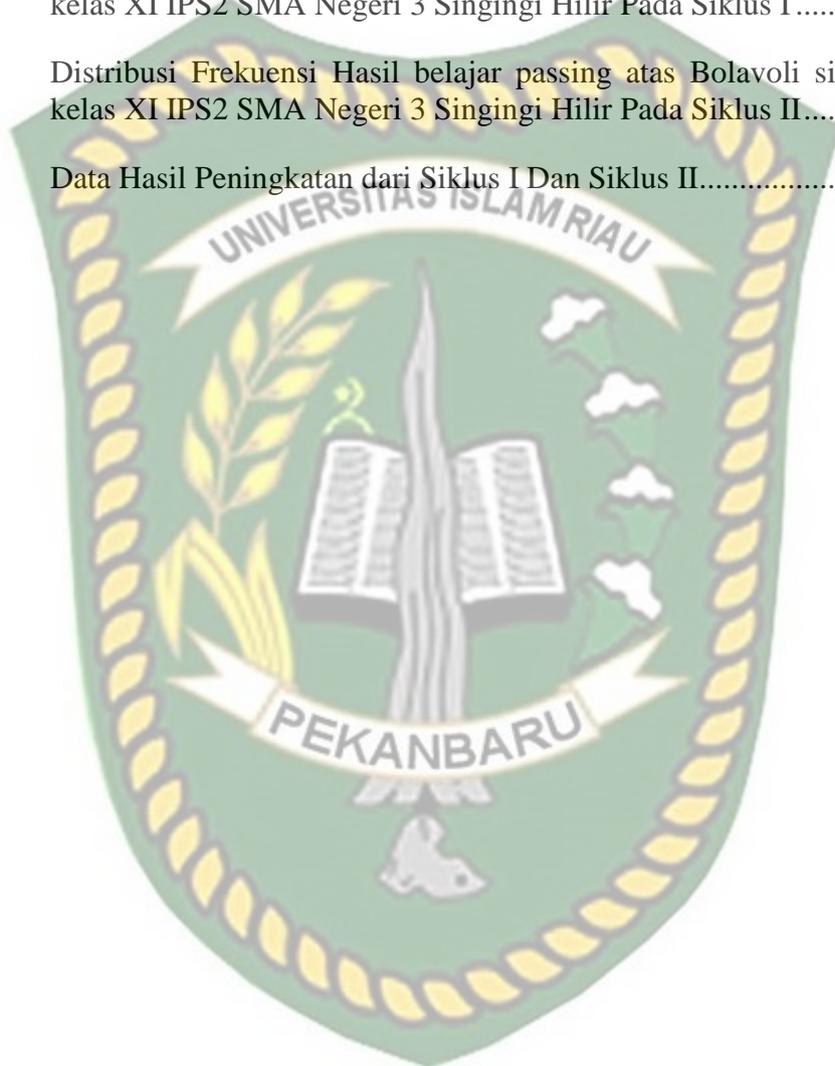
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	52
------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Hasil belajar passing atas Bolavoli siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir Pada Siklus I.....	40
2. Distribusi Frekuensi Hasil belajar passing atas Bolavoli siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir Pada Siklus II.....	44
3. Data Hasil Peningkatan dari Siklus I Dan Siklus II.....	46



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Passing</i> atas bergerak maju,mundur dan menyamping	14
2. <i>Passing</i> atas menggunakan dua buah bolavoli	14
3. <i>Passing</i> atas dalam bentuk barisan berbanjar berhadapan.....	15
4. <i>Passing</i> atas dalam bentuk lingkaran	15
5. <i>passing</i> atas melewati net.....	16
6. Sikap Pemulaan	23
7. Pelaksanaan	24
8. Gerak Lanjutan	24
9. Model Dasar Penelitian Tindakan Kelas	29



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Passing Atas Bolavoli Siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir pada Siklus I.....	40
2. Histogram Distribusi Frekuensi Teknik dasar passing atas Bolavoli siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir pada Siklus II....	44
3. Histogram Distribusi Frekuensi Perbandingan Rata-Rata Teknik dasar passing atas Bolavoli siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir pada Siklus I dan Siklus II	47



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Silabus	52
2. RPP	54
3. Nilai Siswa Siklus I.....	58
4. Nilai Siswa Siklus II	59
5. Nilai Siswa Setelah Siklus II.....	60
6. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Teknik Dasar Passing atas Bolavoli Siklus I	61
7. Distrbusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Teknik Dasar Passing atas Bolavoli Siklus II	62
8. Dokumentasi	63



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi belakangan ini sangat mempengaruhi perkembangan pendidikan, terutama di Negara-negara yang sudah maju. Tingkat ilmu pengetahuan dan teknologi yang dicapai satu bangsa biasanya di pakai sebagai tolak ukur kemajuan bangsa ini, khususnya teknologi informasi sekarang ini telah memberikan dampak positif dalam aspek kehidupan manusia. Dalam menghadapi tantangan perkembangan teknologi informasi tersebut, bangsa Indonesia perlu memiliki warga yang bermutu dan berkualitas tinggi, agar bangsa Indonesia memiliki cukup warga yang berkualitas tinggi diperlukan sumber daya manusia yang bermutu tinggi dan mampu berkompetensi secara global, sehingga diperlukan keterampilan yang melibatkan pemikiran kritis, sistematis, logis, kreatif dan kemajuan bekerja sama yang efektif.

Pendidikan memiliki peran yang sangat strategis untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, diantaranya melalui proses belajar-mengajar. Proses kegiatan belajar-mengajar merupakan suatu aktifitas yang bertujuan mengarahkan peserta didik pada perubahan tingkah laku yang diinginkan, pengertian ini cukup sederhana akan tetapi bila pengertian ini ditelaah lebih mendalam, maka akan terlihat lebih rumit dan begitu kompleksnya proses yang dituntut dalam pengelolaan pelajaran itu sendiri. Kegiatan belajar yang berlangsung disekolah bersifat formal, sengaja direncanakan dengan bimbingan guru dan bentuk pendidikan lainnya, apa yang hendak dicapai dan dikuasai oleh

siswa di tuangkan dalam tujuan belajar, dipersiapkabahan yang harus di pelajari, dan dpersiapkan juga metode pembelaaran yang sesuai dan di lakukan evaluasi untuk mengetahui kemajuan belajar siswa sejalan dengan permasalahan belajar mengajar, kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah selalu terkait langsung dengan tujuan yang jelas.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan bisa merangsang perkembangan sikap, mental, sosial dan emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Begitu pentingnya peran pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar. Di dalam pendidikan jasmani terdapat cabang olahraga bolavoli yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. banyak manfaat yang di peroleh dengan bermain bolavoli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Maanfaat bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter yang baik.

Saat ini permainan bolavoli hampir dimainkan diseluruh Indonesia maupun negara-negara didunia karena permainan bolavola merupakan olahraga yang menyenangkan, pada dasarnya permainan bolavoli yaitu memuaskan bola kedaerah lawan yang melewati net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan di daerah lawan. Olahraga pendidikan bolavoli berguna dalam pemeliharaan kesegaran jasmani dan juga berperan dalam pembentukan kerja sama siswa, sebagai mana seperti cabang olahraga lainnya. Bolavoli juga dapat digunakan untuk pembinaan sportifitas dan perkembangan suatu sifat yang positif lainnya.

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli agar dapat bermain dengan baik dan benar. Teknik dasar tersebut yaitu: 1. Teknik *passing*, 2. Teknik *servis*, 3. Teknik *set-up* atau umpan, 4. Teknik *smash*, 5. Teknik *bloking*. Kelima dari teknik dasar tersebut, penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang *passing* yang lebih tepatnya *passing* atas.

Passing atas merupakan teknik dasar yang diajarkan buat pemain pemula. Gerakan *passing* atas melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan yaitu, lutut agak di tekuk, sikap kaki seperti hendak melangkah dengan posisi selebar bahu, lengan bawah mendatar, cepat menyongsong bola pada posisi tepat, tangan terangkat dengan siku pada sikap yang wajar, jari dan telapak tangan membuat bentuk mangkok, dan tubuh bertumpu pada kedua kaki secara merata.

Berdasarkan pengamatan di lapangan diketahui bahwa kemampuan *passing* atas dari siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi hilir masih rendah, banyak diantara mereka yang belum mampu melakukan *passing* atas dengan sempurna. kesalahannya pada saat melakukan *passing* atas terutama posisi kaki tidak di buka dan juga salah satu kakinya tidak maju kedepan sehingga arah bola tidak terarah atau melenceng dari sasaran, seharusnya posisi kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kakinya maju kedepan dan sikap tangan terlalu lurus keatas disertai jari-jari tangan terlalu menunjuk kebola sehingga arah bola tersebut lurus kedepan dan tidak seperti arah gerak parabola, seharusnya posisi tangan berada di atas dahi dan jari-jari tangan dibuka membentuk setengah lingkaran bola atau seolah-olah membentuk mangkok.

Dengan demikian tampak bahwa tingkat kekurangan *passing* atas dari siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir masih cukup besar, oleh karena itu perlu kiranya dipilih model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa yang termasuk dalam pemain bola voli yang masih dalam taraf belajar/berlatih. Jadi guru harus lebih jeli lagi dalam memilih model pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan materi yang akan di sampaikan, dalam hal ini, penggunaan pembelajaran variatif sangat penting agar peserta didik termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Untuk mengetahui hal tersebut perlu di buktikan melalui penelitian berdasarkan uraian latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul. "**Upaya peningkatan *passing* atas permainan bolavoli melalui pembelajaran variatif pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir"**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat di identifikasi beberapa masalah yang di hadapi, yaitu:

1. Selama ini siswa kurang menguasai kemampuan *passing* atas permainan bolavoli
2. Posisi perkenaan bola ketika *passing* ata sering tidak tepat.
3. Siswa kurang terarah dalam melakukan *passing* atas
4. Cara mengajar guru masih monoton sehingga terdapat beberapa siswa yagn kurang bersemangat.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: "Apakah melalui pembelajaran variatif dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir?"

D. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang sudah di kemukakan di atas dapat di buat pembatasan masalah guna mempermudah dalam menganalisis persoalan yang akan di teliti. Maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: upaya peningkatan hasil belajar *passing* atas permainan bolavoli melalui pembelajaran variatif pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *passing* atas bola voli melalui pembelajaran variatif pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir.

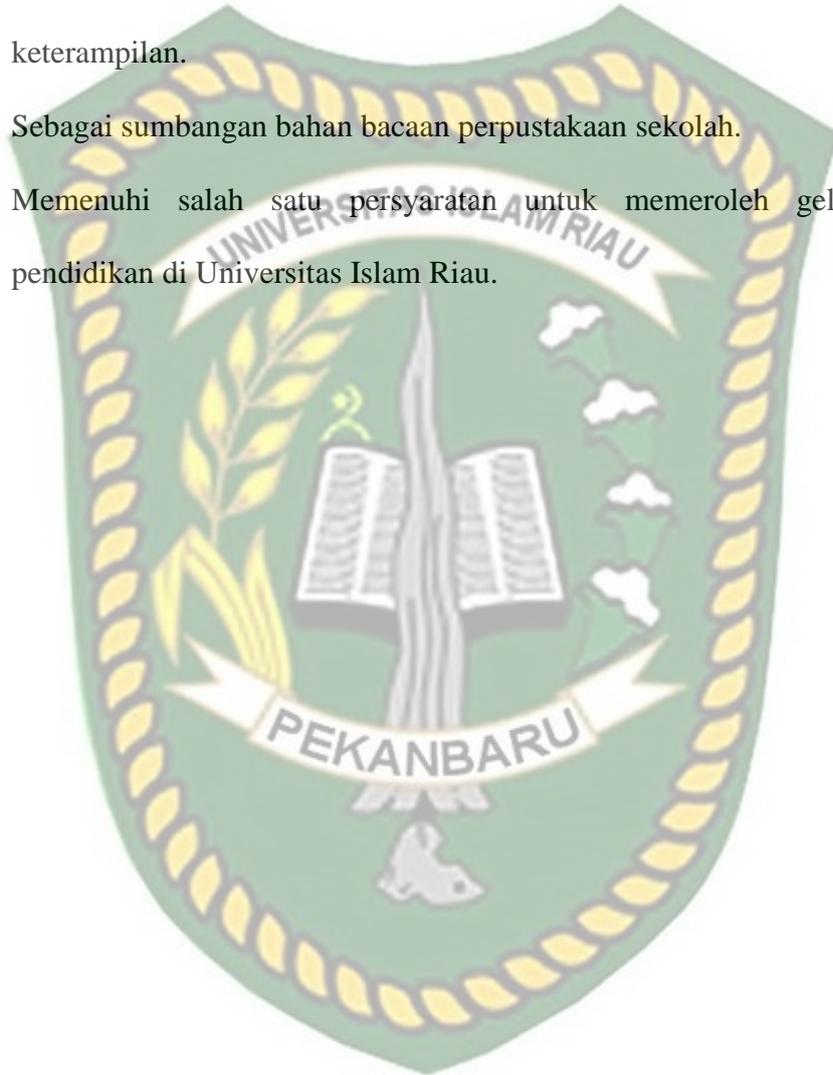
F. Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

1. Sebagai bahan tambahan pengetahuan bagi siswa dalam melakukan *passing* atas yang baik dan benar dalam pelaksanaan pembelajaran.
2. hasil PTK dapat di sebarluaskan kepada teman sejawat, sehingga guru-guru dapat mencoba dan berupaya menciptakan perbaikan bagi pembelajarana

pendidikan jasmani khususnya pada bidang *passing* atas permainan bola voli.

3. Guru juga dapat berperan aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan.
4. Sebagai sumbangan bahan bacaan perpustakaan sekolah.
5. Memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Islam Riau.



BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Pembelajaran Variatif

a. Pengertian Metode Pembelajaran

Menurut Slameto (2010: 2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Suatu aktivitas yang dilakukan secara sadar untuk mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari (Djamarah, 2012: 21). Hasil dari aktivitas belajar terjadilah perubahan dalam diri individu. Sebaliknya, bila tidak terjadi perubahan dalam diri individu, maka belajar dikatakan tidak berhasil.

Berdasarkan pengertian pembelajaran yang dikemukakan para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan. Perubahan tersebut adalah sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut unsur cipta, rasa, dan karsa, ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Pengertian pembelajaran menurut Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Menurut Winataputra (2004 : 17) pembelajaran merupakan suatu sistem lingkungan belajar

yang terdiri dari komponen atau unsur : tujuan, bahan pelajaran, strategi, alat, siswa, dan guru.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa pembelajaran merupakan suatu sistem, sehingga unsur-unsur pembelajaran tersebut saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Oleh karena itu pemilihan dan penggunaan metode, media, atau pendekatan dalam pembelajaran tidak dapat dilepaskan dari pertimbangan unsur-unsur yang lain di dalam sistem pembelajaran.

Brunner dalam Nasution (2004: 28) mengemukakan bahwa proses pembelajaran di kelas bukan untuk menghasilkan perpustakaan hidup untuk suatu subjek keilmuan, tetapi untuk melatih siswa berpikir secara kritis untuk dirinya, mempertimbangkan hal-hal yang ada di sekelilingnya, dan berpartisipasi aktif di dalam proses mendapatkan pengetahuan.

Menurut Surya dkk (2004: 11) secara keseluruhan proses pembelajaran merupakan suatu rangkaian aktivitas sebagai berikut :

- a. Individu merasakan adanya kebutuhan dan melihat tujuan yang ingin dicapai
- b. Adanya kesiapan (*readness*) individu untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan
- c. Memahami situasi baik internal maupun eksternal
- d. Menafsirkan situasi
- e. Melaksanakan tindak balas dalam bentuk pelaksanaan perilaku belajar
- f. Adanya akibat atau hasil pembelajaran dan tindak lanjut

Menurut Gagne dalam Nasution (2004: 9) proses pembelajaran meliputi delapan langkah yang sering disebut kejadian-kejadian instruksional, yaitu sebagai berikut :

- a. Mengaktifkan motivasi (*activating motivation*)
- b. Memberi tahu pelajar tentang tujuan-tujuan belajar (*instructional information*)
- c. Mengarahkan perhatian (*directing motivation*)
- d. Merangsang ingatan (*stimulating recall*)
- e. Menyediakan bimbingan belajar (*providing learning guidance*)
- f. Meningkatkan retensi (*enchancing retention*)
- g. Membantu transfer belajar (*helping transfer of learning*)
- h. Mengeluarkan perbuatan (*eliciting performance*) dan memberi umpan balik (*providing feedback*)

b. Pembelajaran Variatif

Pembelajaran bervariasi adalah bentuk pembelajaran dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan pembelajaran dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai suatu tujuan. Untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam pembelajaran tidak timbul kebosanan (Irawadi, 2011:32) Dengan penjelasan ahli tersebut terlihat jelas bahwa pembelajaran yang bervariasi adalah suatu cara atau metode guru atau pelatih dalam memberikan pembelajaran yang bermacam-macam untuk menghindari pembelajaran yang monoton sehingga akan memunculkan model pembelajaran yang bervariasi yang mampu meningkatkan pengalaman anak dalam berlatih.

Untuk kegiatan olahraga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan pembelajaran

akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Seorang pelatih/guru harus kreatif dalam menyajikan program pembelajaran, pelatih/guru harus pandai mencari dan menerapkan variasi dalam pembelajaran, misalnya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dari biasanya, menggunakan lapangan yang berbeda dan sebagainya (Tangkudung 2006:55) salah satunya prinsip pembelajaran diperhatikan seorang pelatih/guru adalah pembelajaran variatif. pelatih/guru harus dapat menyiapkan pembelajaran bervariasi untuk tujuan pembelajaran yang sama. selain untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan pembelajaran, pembelajaran variatif juga penting agar memotivasi dan rangsangan minat berlatih yang tinggi.

Ambarukmi, (2007:51) Adapun yang termasuk pembelajaran variatif adalah sebagai berikut:

1. Sesi pembelajaran yang keras harus diikuti oleh sesi pembelajaran mudah/ringan.
2. Kerja keras harus diikuti oleh istirahat dan pemulihan.
3. Pembelajaran yang lama harus diikuti oleh sesi pembelajaran yang singkat.
4. Pembelajaran yang intensitas tinggi diikuti oleh pembelajaran yang memberikan relaksasi.
5. Berlatih di tempat pembelajaran yang berbeda.pindah tempat pembelajaran. rencanakanlah pertandingan persahabatan.
6. Pembelajaran atlet dengan berbagai aspek prestasi

Berdasarkan uraian di atas dapat di jelaskanbahwa pembelajaran variatif sangat berguna dalam proses belajar di sekolah. sehingga bertujuan

pembelajaran dan hasil dari pembelajaran yang diterapkan sesuai prinsip-prinsip pembelajaran. Dari beberapa pernyataan di atas dan melihat cir-ciri dari pembelajaran variatif dapat disimpulkan bahwa pembelajaran variatif adalah suatu teknik penyajian pembelajaran yang menggunakan bentuk pembelajaran yang beraneka dengan tujuan agar tidak timbul kebosanan pembelajaran.

c. Tujuan Pembelajaran variatif

Menurut pendapat Harsono (2015:39) "Tujuan serta sasaran utama dari pembelajaran adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada 4 aspek pembelajaran yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu:

1. Pembelajaran Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting oleh karna itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti pembelajaran dengan sempurna. Tujuan utama adalah meningkatkan potensi dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketinggian yang tinggi agar prestasi yang tinggi dapat dicapai.

2. Pembelajaran Teknik

Yang dimaksud dengan pembelajaran teknik adalah untuk mempermahir teknik-teknik gerakan ya diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutin.

3. Pembelajaran Taktik

Tujuan pembelajaran taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan daya pikir atlet, Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasi dengan baik, ini haruslah

dituangkan dan diorganisir dalam pola permainan, serta tekni-teknik penyerangan dan pertahanan, sehingga berkembang menjadi satu gerakan yang sempurna.

4. Pembelajaran Mental

Pembelajaran mental diberikan ada saat sesi pembelajaran, sejenak dari permulaan dan tahap pembelajaran (TPU) sampai dengan TPUT.

d. Bentuk Pembelajaran variatif

Dalam pembelajaran penjaskes, terdapat beberapa bentuk atau model pembelajaran variatif dalam *passing* atas, yaitu:

- a. *Passing* atas bergerak maju, mundur dan menyamping.

Cara melakukannya:

- Bola di lambungkan oleh teman
- Dilakukan berpasangan

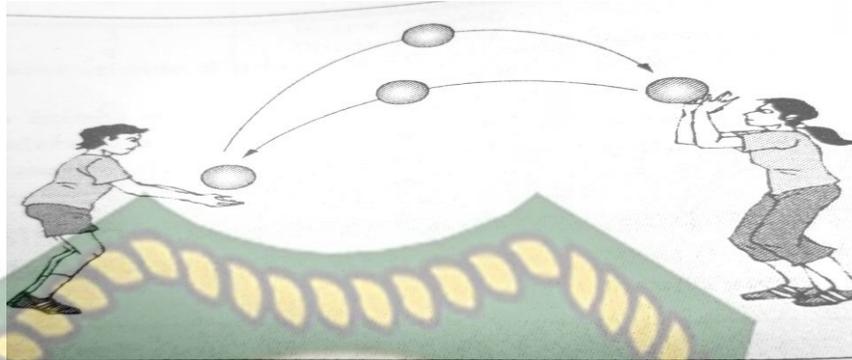


Gambar1 :*Passing*atas bergerak maju,mundur dan menyamping
Roji (2007:17)

- b. *Passing* atas menggunakan dua buah bolavoli

Cara melakukan:

- Bola dilambungkan oleh teman
- Dilakukan secara bergantian dan berpasangan

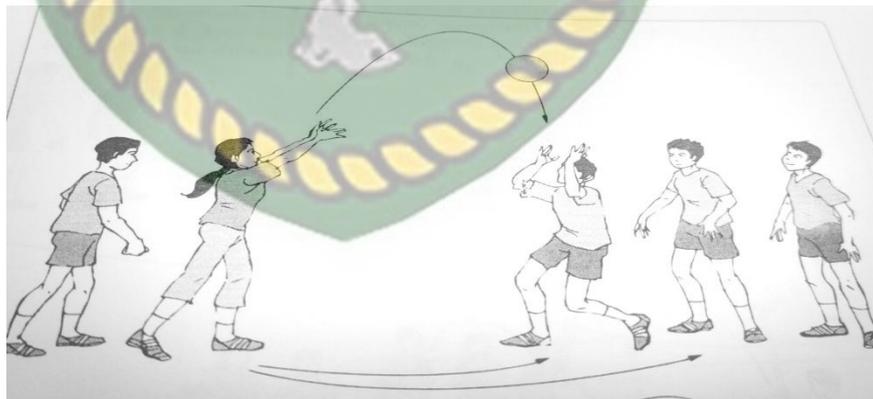


Gambar 2: *Passing* atas menggunakan dua buah bolavoli
Roji(2007:18)

c. *Passing* atas dalam bentuk barisan berbanjar berhadapan

Cara melakukan:

- Bentuk dua berbanjar dengan jarak 3 meter
- Siswa kelompok A melakukan *passing* atas ke siswa kelompok B
- Siswa yang telah melakukan *passing* atas lari kebarisan paling belakang



Gambar 3: *Passing* atas dalam bentuk barisan berbanjar berhadapan
Roji(2007:19)

d. *Passing* atas dalam bentuk lingkaran

Cara melakukan:

- Siswa yang telah melakukan *passing*, bergerak pindah dari tengah ke pinggir lingkaran dari pinggir lingkaran ke tengah

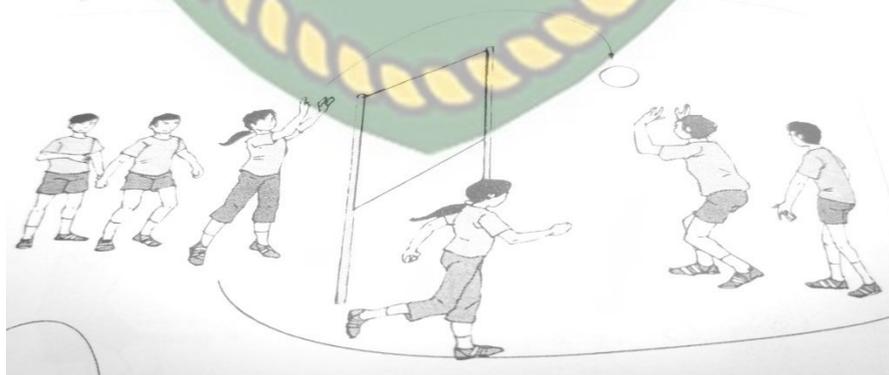


Gambar 4: *Passing* atas dalam bentuk lingkaran
Roji(2007:19)

e. *Passing* atas melewati net

Cara melakukan:

- Siswa *passing* melewati net secara langsung dalam formasi berbanjar
- Siswa yang telah melakukan *passing* bergerak lari pindah kebarisan dihadapannya ke bagian belakang



Gambar 5: *passing* atas melewati net
Roji(2007:20)

2. Hakikat Permainan Bolavoli

Permainan bola voli di ciptakan oleh Wiliam G. Morgan, seorang guru Pendidikan Jasmani dari Young Man Christian Assosiation (YMCA) di kota Holyoke, negara bagian Massachusetes, memperkenalkan pemainan Minonette, yaitu permainan yang memantulkan bola menyebrangi atas net, dan bola tidak boleh menyentuh lantai. Dalam percobaan selanjutnya, khususnya yang di lakukan di Amerika, disarankan bahwa bola yang digunakan terlalu ringan, sedangkan bola basket terlalu berat. Akhirnya Morgan menulis surat kepada A.G Spalding dan Brothers, suatu perusahaan industri alat-alat olahraga, agar dibuatkan bola sebagai percobaan, Tidak lama kemudian permainan tersebut didemonstrasikan didepan ahli-ahli Pendidikan Jasmani dalam suatu konferensi di springfield Collage di Massaachusetes. atas anjuran Dr. Alfred T. Halstead, anggota dari YMCA Collage, nama permainan diganti menjadi volleyball.

Menurut Ahmadi (2007:20) Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada didalam permainan bolavoli. walaupun begitu, permainan bolavoli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di indonesia sesudah cabang olahraga sepakbola dan bulutangkis.

Menurut Kurniawan (2011:86) Permainan bolavoli dimainkan oleh 2 tim masing-masing terdiri dari 6 orang pemain berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu dalam sebuah tim terdapat peran yang penting, yaitu

tosser, spiker, smash, libero dan *defender*. *tosser* atau pengumpan adalah bertugas untuk mengumpan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. *spiker* bertugas untuk memukul bola ke daerah lawan. *libero* adalah yang bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh *smash* bola keseberang net. *defender* adalah pemain yang menahan serangan dari lawan.

Tujuan permainan bolavoli adalah melewati bola di atas net agar dapat menyentuh lantai daerah lawan. setiap tim memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola. Bola dinyatakan didalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola "keluar" atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bolavoli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*) Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak melakukan servis berikutnya, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

a) Bolavoli

Bola pada permainan bolavoli berbentuk bulat. lapisan luar: kulit yang lentur, lapisan dalam: karet/sejenisnya jumlah lajur: 12-18 lajur, ukuran berat: 250-280 gram, keliling bola: 65-67 cm, dan tekanan udara: 0,40-0,45 kg/cm².

b) Ukuran Lapangan Bolavoli

Setiap pemain harus mengetahui tanda-tanda yang ada dilapangan. Lapangan voli berukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter, yang ditandai dengan garis pinggir dan garis belakang. Garis pinggir dan garis belakang

merupakan pembatas bidang pemain. Garis-garis penting lainnya adalah: Garis tengah yang membagi lapangan menjadi 2 bagian yang sama, terkadang disebut sebagai daerah tim.

c) Lapangan Permainan

Ukuran lapangan bolavoli yang umum adalah 9 meter x 18 meter. Garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tepi lapangan 5 cm.

d) Net

Ukuran tinggi net putra 2,44 meter dan untuk putri 2,24 meter. Lebar net 1 meter dan panjang 9,50-10 meter (dengan pita samping 25-50 cm di setiap sisi), terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm, berbentuk persegi. Pada puncak net terdapat pita horizontal selebar 7 cm, terbuat dari 2 lapis kain kanvas putih yang terpasang memanjang sepanjang net. Di ujung bagian dari net sebagai batas samping dari daerah (ruang) penyebrangan bola terdapat sebuah antena/tongkat yang lentur sepanjang 1,80 meter terbuat dari fiberglass atau bahan sejenisnya.

Permainan bolavoli adalah salah satu jenis permainan beregu. sebagaimana diketahui prinsip utama dalam permainan beregu adalah kerjasama satu regu dengan tujuan mencapai kemenangan . Untuk mencapai tujuan yang dimaksudkan kepada setiap pemain dituntut terlebih dahulu menguasai *passing* dalam permainan bolavoli. Menurut Ahmadi (2007:22) *passing* dalam permainan bolavoli adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk memperoleh bola yang dimainkan kepada teman segunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. *Set-up* atau umpanan adalah usaha atau upaya seorang pemain

bolavoli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang memiliki tujuan menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya dapat melakukan serangan *smash* kepada tim lawan.

Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa keterampilan memainkan bola melalui *passing* mutlak perlu dikuasai. Selanjutnya *passing* dalam permainan bolavoli ada 2 jenis yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Pada dasarnya kedua jenis *passing* ini bertujuan untuk mengoper bola pada teman satu regu dan selanjutnya diharapkan dapat melakukan penyerangan kembali kepada regu lawan. *passing* atas khususnya dilakukan dalam upaya mengumpan dan juga memainkan sebuah bola yang berada lebih tinggi dari tingkat wajah atau untuk menjaga bola agar dapat dimainkan di atas jaring ketika sebuah serangan tidak memungkinkan dilakukan.

3. Teknik Dasar *passing* atas

Menurut Mahardika dalam Ahmadi (2007:22) Teknik dasar *passing* merupakan teknik dasar yang paling dasar dari sekian teknik yang ada, oleh karena itu sangat penting diberikan sebab merupakan salah satu faktor pembantu keberhasilan dalam permainan bolavoli. Yoga (2008:16) Mengemukakan teknik dasar *passing* ada dua yaitu: *Passing* atas dan *passing* bawah. Pada *passing* bawah, bola dipukul dengan bagian dalam lengan bawah (pergelangan tangan). Pada *passing* atas, ketika bola berada di atas kepala, diarahkan menggunakan jari. Keduanya memiliki tingkat kesulitan tersendiri.

Passing atas adalah suatu usaha atau gerakan dasar dalam permainan bolavoli yang digunakan oleh seorang pemain dalam mengumpan kepada

temannya untuk memberi peluang serangan pada lawan. Teknik juga dikatakan suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang asli dalam cabang permainan bolavoli. Dalam mempertinggi prestasi bolavoli, teknik ini erat hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar bolavoli khususnya teknik dasar *passing* atas harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar *passing* atas merupakan salah satu unsur yang kuat menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Pelaksanaan *passing* atas teknik *passing* atas 1. posisi jongkok, 2. badan dijulurkan dengan meluruskan tungkai, 3. badan lurus sampai berjingkat dan 4. posisi tangan dan jari tengah di depan bola seperti hendak merangkul bola. Teknik dasar permainan bolavoli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi dan ilmu-ilmu yang lain. Selain teknik *passing* atas. Menurut Subroto (2010:47) ada beberapa teknik dasar permainan bolavoli lainnya yaitu:

- a. *Service*
- b. *Passing* (umpan)
- c. *smash*
- d. *blocking*

Lebih lanjut berikut ini dijelaskan secara mendalam tentang teknik-teknik dasar permainan bolavoli tersebut.

a. *Service*

Service adalah pukulan pertama mengawali permainan. Servis dilakukan dari daerah servis masuk ke daerah lawan melewati atas net. Awalnya servis ini dilakukan hanya penyajian bola pertama untuk mengawali permainan. Dalam perkembangan bolavoli modern, servis merupakan serangan pertama untuk memperoleh angka. Cara melakukan servis ini dapat dilakukan dari sederhana hingga yang paling kompleks, dan dapat menyulitkan atau mematikan permainan lawan.

b. *Passing*

Passing adalah cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat dari serangan lawan, servis lawan atau permainan net arah bola ditujukan langsung kepada pengumpan atau langsung di *smash*. Umpan adalah cara memainkan bola baik dari lawan maupun dari teman se regu untuk di berikan kepada spiker.

c. *Smash*

Smash merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola dipukul di atas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menemuk tajam ke arah lawan, sehingga lawan sulit untuk mengembalikannya bahkan sering langsung mematikan.

d. *Blocking*

Blocking ini sering dilakukan dalam usaha menghadang bola hasil pukulan lawan di atas dekat net. Teknik ini sangat penting dimiliki setiap pemain, karena dalam permainan bolavoli modern, kecepatan dan arah bola hasil pukulan smash

sudah terlalu sulit diprediksi oleh pemain bertahan. tanpa ada bendungan para pemain bertahan sangat sulit untuk mempersiapkan cara memainkan bola hasil smash secara sempurna. Teknik ini sangat efektif untuk di pakai dalam serangan balik, sehingga tim penyerang tadi tidak dapat mempersiapkan pertahanan yang baik.

4. Hakikat Passing Atas

Passing ada macam-macam, dimana masing-masing memiliki nama, sifat dan teknik tersendiri. Bertolak dari pentingnya kedudukan *passing* diciptakan bermacam-macam teknik dan variasi *passing*. Teknik dasar *passing* dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu teknik *passing* atas dan *passing* bawah. *passing* atas merupakan *passing* yang sederhana yang dipelajari oleh pelajar terutama pelajar tingkat SMA, dan teknik *passing* atas digunakan menerima bola yang tidak terjangkau oleh *passing* bawah dan juga digunakan untuk mengumpan sehingga terjadi serangan *smash* kepada tim lawan.

Agar dapat memainkan sebuah *passing* atas dengan baik, menurut Subroto (2010:47). Teknik gerakan *passing* atas dibagi menjadi: (a) Sikap permulaan, (b) pelaksanaan, (c) gerakan lanjutan.

a. Sikap Permulaan

Posisi siap normal, yaitu berdiri menghadap ke arah bola, kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki kedepan, berat badan bertumpu pada kaki bagian depan lutut sedikit ditekuk dengan badan sedikit membungkuk, segera bergerak kearah jatuhnya bola, kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi kedua jari

tangan dibuka lebar membentuk setengah bulatan bola, ibu jari dan telunjuk membentuk segitiga



Gambar 6: Sikap Pemulaan,
Klenmann (1990:21)

b. Pelaksanaan

Tepat saat bola berada di atas depan dahi, luruskan kedua tangan dengan gekan agak melecut (eksplosif) utuk segera mendorong bola, perkenaan bola pada ujung jari tangan, terutama ujung ibu jari, telunjuk, dan jari tengah. Ujung jari lainnya membantu menahan bola. Pada waktu perkenaan, ujung jari ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerak fleksi pergelangan tangan.



Gambar 7: Pelaksanaan.
Klenmann 1990:22)

c. Gerak lanjutan

Setelah bola mantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas dan lutut sebagai gerak lanjutan, dilanjutkan dengan memindahkan berat badan kedepan, dan segera kembali keposisi normal.



Gambar 8: Gerak Lanjutan.
Klenmann (1990:23)

5. Prinsip-Prinsip Pembelajaran Passing Atas Bolavoli

Passing atas merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki beberapa unsur gerakan yang dalam pelaksanaannya harus dikoordinasikan secara baik dan harmonis. Untuk menguasai gerakan *passing* atas dengan baik, maka harus berlatih secara sistematis dan teratur dengan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Agar tugas ajar guru dapat dilakukan dengan baik, maka harus mampu menyajikan materi pelajaran secara runtut dan benar. Hal ini karena, penyajian materi pelajaran yang baik akan berpengaruh terhadap kemampuan siswa untuk menyerap atau menguasai tugas ajar yang diberikan. Tata urutan mengajar keterampilan olahraga termasuk *passing* atas bolavoli tersebut penting untuk dipahami dan diperhatikan oleh guru. Pembelajaran keterampilan yang ditata dengan metode yang tepat akan diperoleh dari hasil belajar yang optimal.

B. Kerangka Berpikir

Teknik *passing* atas permainan bolavoli merupakan hal yang mutlak setiap pemain, karena melalui *passing* atas serangan tim lawan dapat dibalas dan juga bola pantulan dari blok dapat diambil melalui *passing* atas. Melalui teknik *passing* atas yang bagus bola dapat diumpkan pada teman yang akan melakukan smash ke daerah lawan. Salah satu yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa terhadap materi yang diajarkan adalah menerapkan pembelajaran menggunakan metode variatif permainan. Metode variatif lebih mengutamakan pembelajaran yang interaktif dan dinamis, dimana siswa berperan aktif dan tidak membosankan dalam memberikan proses pembelajaran. Dalam pembelajaran menggunakan variasi yang dibuat lebih menarik dalam suasana santai dan mengasikan sehingga siswa lebih berminat belajar. Dengan demikian siswa akan termotifasi dan berminat dalam belajar sehingga pengetahuan yang diperoleh cepat dipahami dan terlaksana.

Melalui pembelajaran dengan metode variatif pembelajaran, pembelajaran menjadi hidup, jauh dari bosan dan menarik. Melalui metode variatif pembelajaran siswa dapat mempraktikkan dengan benar. Penerapan pembelajaran dengan menggunakan metode variatif pada pokok pembahasan di atas dapat dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pengenalan *passing* atas, pengenalan *passing* atas, melalui praktik langsung. Variasi merupakan kemampuan guru mengubah prilakunya disesuaikan dengan aktifitas siswa dalam proses belajar mengajar, dan murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme serta penuh partisipasi dalam belajar.

Dengan di terapkan variasi pembelajaran maka siswa dalam proses pembelajaran tidak membosankan sehingga pembelajaran berlangsung secara baik yang diharapkan oleh guru. Upaya guru dalam menciptakan kondisi belajar bervariasi melalui pola bervariasi sehingga pembelajaran selalu menarik dan efektif tujuannya memelihara pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan serta untuk mendorong peserta didik lebih antusias, bergairah, penuh perhatian dan berperan aktif.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan teori pembelajaran hasil penelitian yang telah di paparkan di latar belakang penelitian sebelumnya, peneliti dapat menyusun hipotesis tindakan sebagai berikut: Aktifitas siswa cenderung meningkat dengan penerapan pembelajaran variatif pada *passing* atas permainan bolavoli. Penerapan pembelajaran variatif dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas bolavoli pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (*classroom based action researach*). PTK merupakan suatu penemuan terhadap kegiatan belajar sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan di dalam sebuah kelas secara bersamaan. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa. PTK adalah jenis penelitian ini mampu menawarkan cara dan prosedur baru untuk memperbaiki dan meningkatkan *professionalism* pendidik dalam proses belajar-mengajar di kelas dengan melihat kondisi nyata siswa.

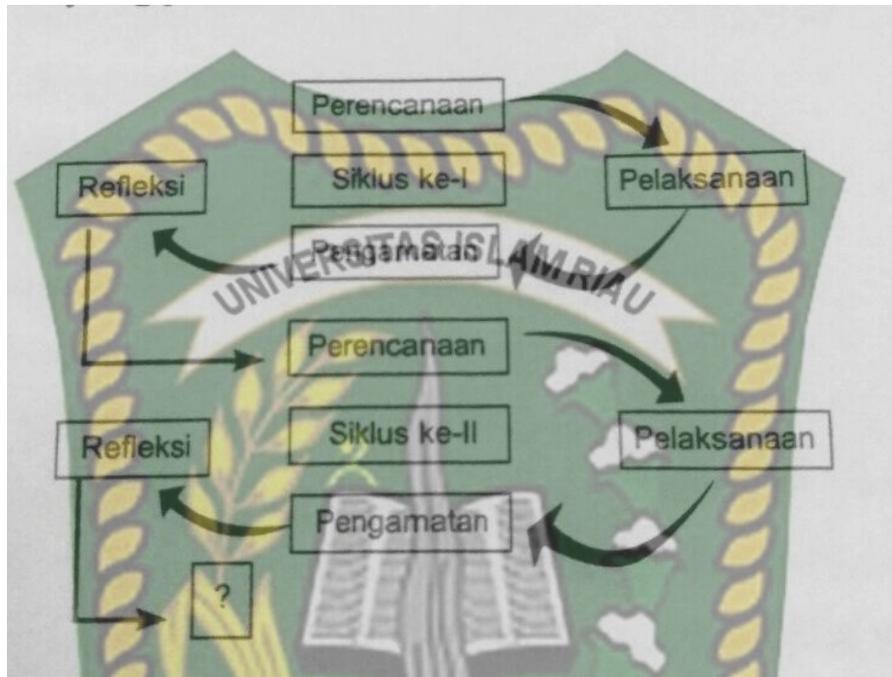
Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, penelitian disini dimaksudkan adalah melakukan penelitian deskriptif kualitatif. Suatu usaha didalam proses pembelajaran pada siswa XI SMA Negeri 3 Singingu Hilir. Yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan menggunakan variasi pembelajaran.

Dalam penelitian ini menggunakan model siklus. Menurut Arikunto (2015:41) menggunakan model yang didasarkan atau konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen yang menunjukkan langkah yaitu:

1. Perencanaan atau *planing*
2. Pelaksanaan atau *acting*
3. Pengamatan atau *observing*

4. Refleksi

Langkah tersebut dapat digambarkan:



Gambar 9: Model Dasar Penelitian Tindakan Kelas.
Arikunto(2015:42)

Data berupa hasil tes diklasifikasikan sebagai data kuantitatif. Data tersebut dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan membandingkan nilai tes antar siklus yang dianalisis adalah nilai tes siswa sebelum menggunakan variasi pembelajaran, sebanyak dua siklus data yang berupa nilai tes antar siklus tersebut dibandingkan hingga hasilnya yang telah diterapkan.

Rancangan Prosedur Penelitian

Siklus I	Perencanaan	Kegiatan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Menganalisis materi pembelajaran 2. Menentukan dan menyiapkan materi 3. Membuat rencana pembelajaran 4. Menyiapkan media pembelajaran 5. Membuat lembaran pengamatan
	Tindakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberi penjelasan kepada siswa tentang materi yang akan dipelajari serta memperkenalkan metode yang akan diajarkan 2. Guru meminta siswa untuk mempraktikan bagaimana cara <i>passing</i> atas bolavoli
	Observasi	Dilakukan dengan mengamati <ol style="list-style-type: none"> 1. Aktifitas <i>passing</i> atas bolavoli permulaan 2. Informasi ini untuk memperoleh data tentang kemampuan <i>passing</i> atas bolavoli
	Refleksi	Menganalisa hasil observasi untuk memperoleh kesimpulan bagian yang perlu disempurnakan untuksiklus berikutnya
Siklus II	Perencanaan	Kegiatan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Apresiasi untuk perbaikan materi yang telah diajukan pada siklus I 2. Memperbaiki kesalahan/kekurangan pada siklus II 3. Menarik anak untuk melakukan teknik <i>passing</i> atas dengan variasi pembelajaran
	Tindakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan <i>passing</i> atas bolavoli dengan petunjuk dan bantuan guru 2. Guru memberi intruksi langkah-langkah <i>passing</i> atas bolavoli yang dilakukan siswa dengan teknik yang benar
	Observasi	Setelah data tentang teknik mem- <i>passing</i> atas bolavoli diperoleh dan dianalisis untuk mengetahui kelemahan yang mungkin ada
	Refleksi	Data yang diperoleh pada tahap observasi dianalisis dan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan hasil kemampuan mem- <i>passing</i> atas bolavoli selama dua siklus

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan objek penelitian . Populasi dalam penelitian ini siswa kelas XI SMA Negeri 3 Singingi Hilir yang berjumlah 21 orang .

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi, bila populasi kurang dari 100 orang maka populasi bisa dijadikan sampel seluruhnya yang berarti sampel penuh atau total sampling. adapun sampel dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 3 Singingi Hilir yang berjumlah 21 orang.

C. Defenisi Oprasional

Untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran, maka penelitian perlu untuk memberikan penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Variasi pembelajaran adalah bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan pembelajaran dengan berbagai bentuk cara pembelajaran guna mencapai suatu tujuan. Hal ini dimaksudkan agar pembelajaran tidak timbul kebosanan.
- b. *Passing* adalah cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat dari serangan lawan, servis lawan atau permainan net arah bola ditujukan langsung kepada pengumpan atau langsung di *smash*,

Umpan adalah cara memainkan bola baik dari lawan maupun dari teman seregu untuk di berikan kepada spiker. (Subroto 2010:47)

D. Pengembangan Instrumen

Adapun penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah pembelajaran variatif sedangkan variabel terikat adalah *passing* atas.

1. Tes

Tes adalah alat pengukur prestasi belajar anak didik, agar tes dapat digunakan sebagai alat pengukur prestasi belajar yang baik, maka tes tersebut harus memenuhi syarat sebagai tes yang baik, yakni validitas artinya tes yang dibuat hendaknya dapat mengukur apa yang dapat diukur. Tes yang disusun harus sesuai dengan materi yang pernah diajarkan dan mempunyai taraf kesukaran yang sama dengan kemampuan peserta didik.

Bentuk tes yang dinilai yaitu, 1, Saat persiapan yaitu berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, badan sedikit condong kedepan dan diempatkan badan dibawah bola, kedua tangan berada di atas dahi, 2. pelaksanaan yaitu perkenaan bola pada ruas jari, luruskan tangan untuk mendorong bola, pada saat perkenaan pada bola jari-jari ditegangkan dan diikuti dengan lecutan pergelangan tangan, 3. sikap akhir yaitu luruskan tangan sepenuhnya, lutut lurus dan pandangan kearah bola.

RUBRIK PENILAIAN UNTUK KERJA TEKNIK DASAR PASSING ATAS

No	Aspek Penilaian	Indikator	Kualitas Gerakan			
			1	2	3	4
1	Sikap Persiapan	1. Berdiri menghadap bola Kaki dibuka selebar bahu 2. Badan agak condong salah satu kaki didepan dan lutut sedikit ditekuk 3. Jari jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola 4. Pandangan mata fokus pada bola yang datang				
2	Sikap Pelaksanaan	1. Perkenaan boal ketika bola berada didepan dahi 2. Perkenaan bola pada ujung jari tangan 3. Tangan dilecutkan ketika mendorong bola 4. Pandangan mata fokus pada bola yang dipassing				
3	Gerakan Lanjutan	1. Tangan diluruskan sepenuhnya 2. Pinggul ikut bergerak maju ke arah passing 3. kaki turut diluruskan untuk menambah tenaga 4. pandangan mengikuti arah bola				

Sumber : Irwansyah (2006: 12)

Keterangan:

1. Jika seluruh indikator terpenuhi maka siswa mendapatkan nilai 4
2. Jika terdapat 3 indikator terpenuhi maka siswa mendapatkan nilai 3
3. Jika terdapat 2 indikator terpenuhi maka siswa mendapatkan nilai 2
4. Jika terdapat 1 indikator terpenuhi maka siswa mendapatkan nilai 1
5. Skor maksimal tiap aspek 4
6. Skor maksimal keseluruhan 12

Total skor maksimal = 12	
$Nilai = \frac{\text{Jumlah skor siswa}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$	

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Oleh karena itu kualitas data sangat ditentukan oleh pengumpul data atau alat ukur, sehingga data benar-benar valid dan reliabel. Adapun teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi, dimana penulis mengadakan pengamatan langsung disekolah
2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu alat pengumpul data, untuk melengkapi data, yang dirasa kurang lengkap atau kurang yakin bila tidak didukung dengan dokumen. Terdiri dari kurikulum 2013, RPP, buku pelajaran, hasil belajar metode bagian dan nilai yang diberikan guru.

3. Penilaian

Peneitian dilakukan dalam bentuk unjuk kerja, dan nilai dilakukan proses di saat siklus 1 dan siklus 2.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan penuli adalah untuk mengelola, melihat, melaporkan dan membandingkan hasil penelitian dari masing-masing siklus terhadap hasil pembelajaran sebelum dan sesudah menggunakan variasi pembelajaran untuk meningkatkan permainan bolavoli. Data berupa hasil tes diklasifikasikan sebagai data kuantitatif. data tersebut dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan membandingkan nilai tes antara siklus, yang dianalisis adalah nilai tes siswa sebelum menggunakan variasi pembelajaran, sebanyak dua siklus. Data

yang berpa nilai tes antara siklus tersebutdibandingkan hingga hasilnya dapat mencapai batas ketercapaian atau indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

teknik penilaian:

- ✓ Tes untuk kerja (psikomotor)
- ✓ Lakukan teknik dasar *passing* atas

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilaiantara 1 sampai dengan 4

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



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Data tes kemampuan teknik dasar penggunaan pembelajaran variatif pada siswa yang dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir pada siklus I dan siklus II. Kemudian data mengenai penelitian ini dicapai pada dua siklus, dimana masing-masing siklus terdiri dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pelaksanaan tes ini dilakukan pada jam pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan.

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilakukan dengan mengawali pemaparan di kelas selama 5 menit lalu diteruskan dengan pembelajaran dilapangan. Peneliti melakukan penilaian pada fase evaluasi di akhir jam pelajaran.berikut peneliti jabarkan secara rinci hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu menerapkan pembelajaran variatif untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar *passing* atas permainan bolavoli pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir.

1. Penerapan Pembelajaran variatif Untuk Meningkatkan Hasil belajar *passing* atas permainan bola voli pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir Pada Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Penelitian ini dilakukan agar kemampuan servis bawah permainan bola voli dapat meningkatl. Oleh karea itu peneliti merancang program pembelajaran sesuai dengan silabus. Peneliti merapkan pembelajaran variatif . Pembelajaran variatif

yaitu metode belajar yang dilakukan dengan menerapkan beberapa bentuk pembelajaran kepada siswa agar siswa tidak bosan dalam mempelajari materi pembelajaran yang dalam hal ini adalah teknik dasar passing atas permainan bolavoli. Guru mengajarkan kepada siswa secara langsung beberapa bentuk pembelajaran tersebut hingga siswa merasa paham dan menguasai teknik dasar passing atas bolavoli.

Dalam pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) ini peneliti harus mempersiapkan alat-alat yang akan dibutuhkan yaitu antara lain Silabus yang telah dibuat, buku-buku yang sesuai dengan materi ajar atau buku penunjang dan sarana yang akan digunakan, dalam melaksanakan materi ini guru juga mempersiapkan alat-alatnya sebagai berikut: Lapangan beserta kelengkapan di dalamnya kemudian pluit, pada saat kegiatan pembelajaran telah selesai maka dibuat langkah-langkah sebagai berikutnya: Guru menyusun program yang akan diterapkan seperti siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu dan pendinginan setelah materi selesai.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap awal yaitu pendahuluan, peneliti melakukan beberapa kegiatan di lapangan yaitu : Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan. Lalu dilanjutkan dengan Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. Setelah tahap tersebut dilakukan, langkah selanjutnya pada tahap kegiatan inti. Tahap kegiatan inti ini ini terbagi menjadi beberapa tahap yaitu eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi.

Tahap kegiatan inti yang dilakukan adalah melakukan pembelajaran passing atas dengan cara berpasang-pasangan dan bentuk pembelajaran lainnya

adalah pembelajaran dengan Melakukan *passing* atas dalam bentuk barisan berbanjar berhadapan. Pembelajaran ini diberikan agar siswa dapat belajar teknik dasar *passing* atas bolavoli secara baik dan dapat mempelajari kesalahan kesalahan dalam pembelajaran.

Selain itu pada bagian akhir pembelajaran, peneliti mengamati gerakan-gerakan siswa satu persatu ketika melakukan *passing* atas beberapa kali. Apabila terjadi kesalahan guru mengkoreksi dengan menyebutkan kesalahan gerakan teknik dasar teknik dasar *passing* atas sehingga bisa cepat diperbaiki dan dipraktekkan kembali hingga gerakanya benar.

c. Tahap Penutup

Kegiatan penutupan dilakukan yaitu : guru bersama siswa melakukan evaluasi pembelajaran yang telah dilakukan tentang kesalahan-kesalahan dan kelemahan dari hasil pembelajaran awal. Selain itu guru meminta siswa untuk terus berpembelajaran dan memperbaiki kesalahannya. Setelah itu peneliti dan siswa melakukan pendinginan dan berdoa untuk menutup proses pembelajaran.

d. Tahap Observasi

Setelah penulis melihat hasil observasi pada siswa Siklus I terdapat siswa yang mampu melakukan *passing* atas permainan bola voli dengan cukup baik. akan tetapi masih banyak juga siswa yang belum mampu menguasai teknik dasar *passing* atas bolavoli. Kelemahan-kelemahan yang terjadi antara lain siswa belum memiliki dasar apapun tentang bolavoli. Pembelajaran yang diterapkan secara langsung membuat siswa kebingungan dalam melakuakanya. Kesalahan terbesar yaitu siswa tidak mampu menerima bola dan langsung memantulkannya tanpa

kesalahan atau double. Selain itu juga siswa terlihat takut dan tidak siap menerima bola sehingga passing atas juga tidak dapat dilakukan dengan baik.

e. Analisis Data

Berdasarkan hasil evaluasi dan pengamatan peneliti tentang penguasaan teknik dasar passing atas dalam proses pembelajaran, peneliti mendapatkan hasil yang cukup mengembirakan walaupun masih banyak terdapat kelemahan-kelemahan dalam penerapan proses pembelajaran. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa jumlah siswa yang lulus (nilainya di atas KKM = 70) berjumlah 12 orang siswa atau 57% dari 21 siswa. Jumlah siswa yang remedial berjumlah 9 orang siswa atau 43% dari 21 siswa. Rata-rata nilai siswa secara keseluruhan adalah 67.

Peneliti juga menggambarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi hasil penelitian pada siklus I. sebelumnya dapat dijabarkan bahwa jumlah siswa dengan hasil belajar passing atas bolavoli dengan nilai antara 0 - 19 berjumlah 2 siswa atau dengan persentase 10%. Jumlah siswa dengan hasil belajar passing atas bolavoli dengan nilai antara 20 - 39 tidak terdapat satu orangpun atau dengan persentase 0%. Jumlah siswa dengan hasil belajar passing atas bolavoli dengan nilai antara 40 - 59 berjumlah 6 siswa atau dengan persentase 29%. Jumlah siswa dengan hasil belajar passing atas bolavoli dengan nilai antara 60 - 79 berjumlah 4 siswa atau dengan persentase 19%. Jumlah siswa dengan hasil belajar passing atas bolavoli dengan nilai antara 80 - 100 berjumlah 9 siswa atau dengan persentase 43%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil belajar passing atas Bolavoli siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir Pada Siklus I

No	Interval	Frekuensi (siswa)	Persentase (%)
1	0 - 19	2	10%
2	20 - 39	0	0%
3	40 - 59	6	29%
4	60 - 79	4	19%
5	80 - 100	9	43%
	Jumlah	21	100%

Data tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini :



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Passing Atas Bolavoli Siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir pada Siklus 1

f. Refleksi Siklus I

Refleksi pada Siklus ini diperoleh data untuk tiap-tiap langkah pelaksanaan tindakan dideskripsikan penulis pada tahap ini. Ditinjau dari rencana pelaksanaan pembelajaran sudah sesuai dengan pelaksanaan tindakan serta cukup

efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar passing atas permainan bolavoli. Rata-rata skor teknik dasar passing atas bolavoli siswa sebesar 70. Jumlah siswa yang lulus atau tuntas 12 orang atau 57%. Bila dilihat dari rata-rata keseluruhan siswa belum mencapai KKM yaitu 70, dan juga bila dilihat jumlah siswa yang lulus masih dibawah target yaitu 80%. Keadaan ini menunjukkan bahwa ketuntasan belajar secara klasikal dan juga ketuntasan rata-rata hasil belajar siswa belum bisa dikatakan tercapai. Dengan memperhatikan deskripsi proses pembelajaran yang dikemukakan di atas dan melihat hasil belajar tersebut, maka berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan terhadap perbaikan pembelajaran pada Siklus I terdapat beberapa kelemahan pembelajaran diantaranya:

- a. Tidak semua siswa dapat mengikuti materi pembelajaran yang diajarkan, hal ini mungkin dikarenakan jumlah siswa yang cukup banyak sehingga tidak bisa di perhatikan satu persatu.
- b. Siswa yang sudah bisa melakukan passing atas tidak membantu siswa yang belum menguasai cara melakukan passing atas tersebut.
- c. Masih banyak siswa yang malas berlatih karena pada dasarnya tidak menyukai olahraga bolavoli.

2. Penerapan Pembelajaran variatif Untuk Meningkatkan Hasil belajar passing atas permainan bola voli pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir Pada Siklus II

a. Tahap Persiapan

Setelah penulis lihat hasil dari Siklus I maka penulis dapat melihat kekurangan dalam mengajar, maka penulis akan menjelaskan materi ajar sesuai

dengan evaluasi yang penulis lakukan di atas, menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan Silabus. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran mempersiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas, mempersiapkan bahan observasi dan semua alat yang diperlukan dalam menyusun skenario pelaksanaan tindakan. Pada siklus II peneliti hanya melibatkan siswa yang belum lulus pada siklus I. adapun jumlah siswa yang dilibatkan adalah 9 orang siswa yang remedial.

Tahap awal yaitu pendahuluan, peneliti melakukan beberapa kegiatan di lapangan yaitu : Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan. Lalu dilanjutkan dengan Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. Setelah tahap tersebut dilakukan, langkah selanjutnya pada tahap kegiatan inti. Tahap kegiatan inti ini ini terbagi menjadi beberapa tahap yaitu eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi.

Tahap kegiatan inti yang dilakukan adalah melakukan pembelajaran passing atas dengan cara berpasang-pasangan dan bentuk pembelajaran lainnya adalah pembelajaran dengan Melakukan *passing* atas dalam bentuk barisan berbanjar berhadapan. Pembelajaran ini diberikan agar siswa dapat belajar teknik dasar passing atas bolavoli secara baik dan dapat mempelajari kesalahan kesalahan dalam pembelajaran.

Selain itu pada bagian akhir pembelajaran, peneliti mengamati gerakan-gerakan siswa satu persatu ketika melakukan passing atas beberapa kali. Apabila terjadi kesalahan guru mengoreksi dengan menyebutkan kesalahan gerakan

teknik dasar teknik dasar passing atas sehingga bisa cepat diperbaiki dan dipraktekkan kembali hingga gerakanya benar.

b. Tahap Penutup

Kegiatan penutupan dilakukan yaitu : guru bersama siswa melakukan evaluasi pembelajaran yang telah dilakukan tentang kesalahan-kesalahan dan kelemahan dari hasil pembelajaran awal. Selain itu guru meminta siswa untuk terus berpembelajaran dan memperbaiki kesalahannya. Setelah itu peneliti dan siswa melakukan pendinginan dan berdoa untuk menutup proses pembelajaran.

c. Tahap Observasi

Berdasarkan hasil evaluasi pada siswa Siklus II secara umum siswa sudah mengerti dengan penerapan metode variatif mengajar, karena mereka sudah terbiasa dengan metode tersebut. Beberapa aspek seperti: pemberian umpan balik oleh siswa terlihat beberapa siswa tidak bingung dan juga ragu-ragu dalam mempraktekkan materi passing atas bolavoli.

d. Analisis Data

Berdasarkan hasil evaluasi dan pengamatan peneliti tentang penguasaan teknik dasar passing atas dalam proses pembelajaran, peneliti mendapatkan hasil yang cukup menggembirakan walaupun ketuntasan atau jumlah siswa yang lulus belum mencapai 100%. Dari 8 orang yang mengikuti remedial atau dilibatkan pada siklus II 6 orang telah lulus atau nilainya di atas 70.

Guna melihat perolehan nilai secara keseluruhan setelah dilaksanan siklus II, peneliti menggabungkan nilai siswa pada siklus I dengan perbaikan pada siswa yang remedial pada siklus II. Hasilnya didapatkan rata-rata siswa secara keseluruhan adalah 80 dan sudah di atas KKM yang ditetapkan. Jumlah siswa

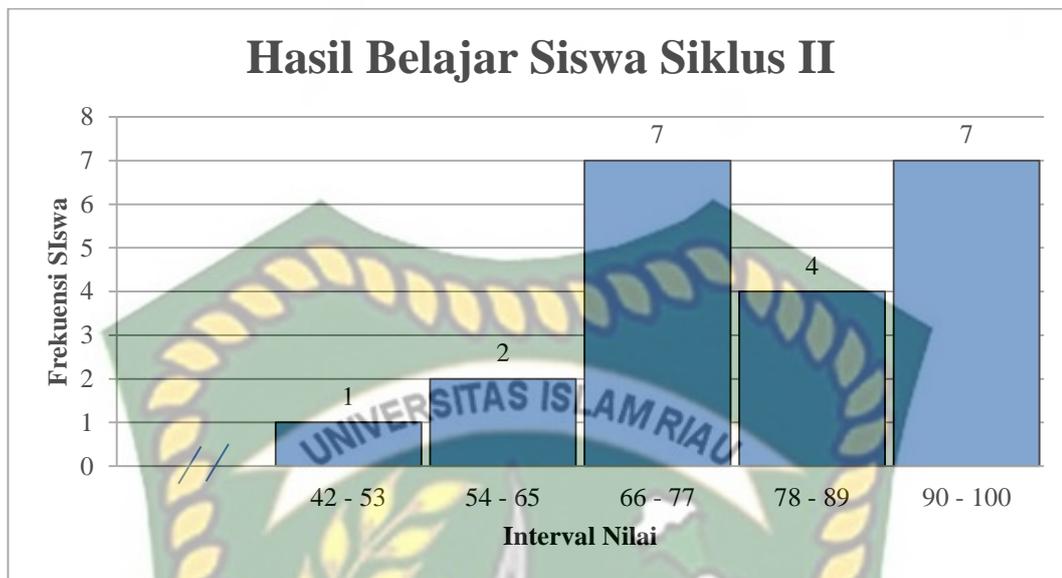
tuntas atau lulus adalah 18 atau 86% dari 21 orang siswa. Peneliti juga menggambarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi hasil penelitian pada siklus II. sebelumnya dapat dijabarkan bahwa Jumlah siswa dengan hasil belajar passing atas bolavoli dengan nilai antara 42 - 53 berjumlah 1 siswa atau dengan persentase 5%. Jumlah siswa dengan hasil belajar passing atas bolavoli dengan nilai antara 54 - 65 berjumlah 2 siswa atau dengan persentase 10%. Jumlah siswa dengan hasil belajar passing atas bolavoli dengan nilai antara 66 - 77 berjumlah 7 siswa atau dengan persentase 33%. Jumlah siswa dengan hasil belajar passing atas bolavoli dengan nilai antara 78 - 89 berjumlah 4 siswa atau dengan persentase 19%. Jumlah siswa dengan hasil belajar passing atas bolavoli dengan nilai antara 90 - 100 berjumlah 7 siswa atau dengan persentase 33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil belajar passing atas Bolavoli siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir Pada Siklus II

No	Interval	Frekuensi (siswa)	Persentase (%)
1	42 - 53	1	5%
2	54 - 65	2	10%
3	66 - 77	7	33%
4	78 - 89	4	19%
5	90 - 100	7	33%
	Jumlah	21	100%

Data olahan penelitian 2018

Data tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini :



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Teknik dasar passing atas Bolavoli siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir pada Siklus II

e. Refleksi Siklus II

Refleksi pada Siklus II ini diperoleh data untuk tiap-tiap langkah pelaksanaan tindakan dideskripsikan penulis pada tahap ini. Kemudian apabila ditinjau dari rencana pelaksanaan pembelajaran sudah sesuai dengan pelaksanaan tindakan, serta meningkatkan kemampuan servis atas permainan bolavoli siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir ini dapat dilihat pada nilai rata-rata siswa pada Siklus I adalah 67 sedangkan nilai rata-rata siswa Siklus II adalah 80. Dilihat dari ketuntasan belajar siswa secara individu menunjukkan Siklus II sangat menunjukkan perbedaan yang signifikan. Keadaan ini menunjukkan bahwa ketuntasan belajar secara keseluruhan sudah bisa tercapai.

Dengan memperhatikan deskripsi proses pembelajaran yang dikemukakan di atas dan melihat hasil belajar tersebut, maka berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan terhadap perbaikan pembelajaran pada Siklus II terdapat beberapa kekuatan proses pembelajaran diantaranya:

a) Dalam pengelolaan pembelajaran oleh peneliti telah sesuai dengan tahapan yang dimuat dalam RPP. Penggunaan pelaksanaan dengan materi kemampuan passing atas bolavoli dalam proses pembelajaran sudah tidak terdapat lagi kesulitan-kesulitan dalam praktek passing atas bolavoli pada Siklus II, tergolong sangat baik dengan nilai rata-rata 80 dan melakukan gerakan-gerakan tersebut secara berulang-ulang agar bisa lebih dipahami oleh siswa.

b) Adapun untuk kemampuan teknik dasar siswa secara keseluruhan yang diambil dari rata-rata menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan.

Hal ini tidak lepas dari peranan guru dan siswa yang saling berinteraksi sesuai dengan konteks yang diinginkan. Namun ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan, yaitu pada aspek kemampuan passing atas bolavoli, bagaimana membuat suatu program supaya hasil belajar siswa dapat meningkat, melalui pembelajaran variatif pun terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran penjasokesrek khususnya teknik dasar passing atas bolavoli.

B. Analisis Data

Setelah perubahan hasil belajar pada Data awal, Siklus I dan Siklus II menandakan baiknya proses pembelajaran pada Siklus II, artinya, perencanaan pembelajaran yang dibuat harus sesuai dengan bentuk permasalahan yang ada di sekolah tersebut untuk mengatasi permasalahan yang terjadi didalam proses pembelajaran.

Pada siklus I nilai rata-ratanya 67 dan Siklus II rata-ratanya 80 dengan selisih poin menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran variatif dapat

meningkatkan kemampuan teknik dasar passing atas bolavoli siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 3 : Data Hasil Peningkatan dari Siklus I Dan Siklus II

No	Item	Siklus I	Siklus II
1	Rata-rata	67	80
2	Nilai Tertinggi	100	100
3	Nilai Terendah	0	42
4	% lulus	57%	86%
5	%remedial	43%	14%

Data olahan penelitian 2018

Dari Tabel 8 di atas dapat diketahui bahwa Siklus I dan Siklus II menunjukkan peningkatan hasil dari penerapan pembelajaran variatif yang signifikan dari data siklus I dan siklus II, jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran variatif dapat meningkatkan kemampuan servis bawah permainan bolavoli siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir. Perbandingan antara hasil belajar Siklus I dan Siklus II, juga ditampilkan dalam bentuk diagram berikut ini:



Grafik 3. Histogram Distribusi Frekuensi Perbandingan Rata-Rata Teknik dasar passing atas Bolavoli siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir pada Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan histogram di atas, menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pada Siklus I dan Siklus II. Dimana telah terjadi peningkatan pada semua aspek penilaian. Peningkatan nilai rata-rata siswa dari siklus I ke Siklus II sebesar 13 poin. Dari hasil grafik di atas maka dapat dikatakan telah terjadi peningkatan kemampuan passing atas bolavoli dengan pembelajaran variatif pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir.

C. Pembahasan

Sehingga dari analisis data yang telah dikemukakan di atas dijelaskan bahwa dengan menerapkan pembelajaran variatif merupakan salah satu metode yang baik bagi guru penjaskes, apalagi dilakukan dengan program yang sangat baik dan terencana. Pelaksanaan dalam penelitian ini memberikan efek yang

sangat positif bagi peneliti dimana dari Siklus I dan Siklus II terjadi peningkatan baik dari nilai rata-rata siswa sampai dengan presentase ketuntasan kelas siswa.

Pada siklus I nilai rata-rata 67 dan untuk Siklus II rata-rata siswa sudah sampai ketahap 80. Sedangkan untuk nilai ketuntasan kelasnya, pada siklus I jumlah siswa yang mendapatkan nilai di atas 70 presentase ketuntasan kelasnya mencapai 57%. Terdapat beberapa kendala yang ditemui yang dicurigai menjadi faktor yang menghambat tercapainya ketuntasan belajar. Kendala tersebut seperti :

- Tidak semua siswa dapat mengikuti materi pembelajaran yang diajarkan, hal ini mungkin dikarenakan jumlah siswa yang cukup banyak sehingga tidak bisa di perhatikan satu persatu.
- Siswa yang sudah bisa melakukan passing atas tidak membantu siswa yang belum menguasai cara melakukan passing atas tersebut.
- Masih banyak siswa yang malas berlatih karena pada dasarnya tidak menyukai olahraga bolavoli.

Hasil tersebut tersebut masih dirasa kurang karena jumlah siswa yang belum tuntas masih cukup besar. Setelah dilakukan evaluasi dan juga perencanaan belajar yang lebih intensif maka hasil penerapan pembelajaran variatif lebih baik dan dapat menuntaskan permasalahan tersebut. Untuk Siklus II terjadi kembali peningkatan presentase siswa sudah mencapai 86% maka dapat dikatakan penggunaan pembelajaran variatif solusi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar passing atas bolavoli.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah: penerapan pembelajaran variatif dapat meningkatkan hasil belajar passing atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 3 Singingi Hilir

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penulis mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Agar pelaksanaan penggunaan dengan pembelajaran variatif tersebut dapat memberikan hasil yang optimal, maka sebaiknya guru lebih sering menerapkannya.
2. Penggunaan dengan pembelajaran variatif akan lebih efektif bila siswa yang mempraktikkan atau yang disajikan oleh guru benar-benar mengandung nilai-nilai yang terkandung dalam materi pembelajaran dan dapat menarik perhatian seluruh siswa.
3. Hendaknya setiap guru bidang studi khususnya guru pendidikan jasmani lebih inovatif untuk membuat dan menerapkan metode-metode yang baru agar dapat meningkat hasil belajar siswa.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti dengan menggunakan metode pembelajaran yang lain agar hasil belajar siswa dapat lebih meningkat lagi

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Nuril. 2007 *Panduan Olahraga Bolavoli* Surakarta: Era pustaka.
- Ambarukmi Dwi Hatmisari. 2007. *Pepembelajaran Pelath Fisik level 1*. Jakarta : Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga
- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Harsono 2015. *Kepalatihan Olahraga*. Bandung :Remaja Rosdakarya
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang
- Irwansyah.2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X*. Jakarta: Grafindo Pratama.
- Klenmann, Theo. 1990. *Bola Volley*. Jakarta :Gramedia
- Kurniawan ,Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta :Laskar Askara
- Mahardika.dkk . 2015. *Pengaruh pembelajaran Passing terhadap kemampuan passing atas pada permainan bolavoli*. (Volume 5, no 1)
- Mohamad Surya. 2004. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Nasution. 2004. *Didaktik Azas - Azas Mengajar*. Bandung: Jemmars.
- Prayadidkk.2013 Pengaruh metode pembelajaran dan power lengan terhadap kemampuan smash bulutangkis (volume 1 no. 1)
- Roji.2007. *Pendidikan Jasmani OLahragadan Kesehatan*. Jakarta :Erlangga
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subroto, Toto. 2010. *Permainan Bola Voli*.Fakultas Pendidikan Olahragadan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia
- Tangkudung, James.2006.*Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta :Cerdas Jaya

Winataputra,H.Udin S.dkk.2004. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

Yoga.2008. *Bermain Olahraga Bolavoli*. Surabaya : Insan Cendikia

