

**UPAYA PENINGKATAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH PERMAINAN  
BOLAVOLI MENGGUNAKAN STRATEGI MENGAJAR VARIASI SISWA  
KELAS XI SMAN 1 RAMBAH HILIR KABUPATEN ROKAN HULU**

**SKRIPSI**

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



**OLEH:**

**RAVIKA SULAIMAN**

**NPM: 156610358**

**PEMBIMBING**

**Drs. MUSPITA, M.Pd**

**NIDN. 0014085605**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2019**

**UPAYA PENINGKATAN TEKNIK DASAR *PASSING* BAWAH PERMAINAN  
BOLA VOLI MENGGUNAKAN STRATEGI MENGAJAR VARIASI SISWA  
KELAS XI SMAN 1 RAMBAH HILIR KABUPATEN ROKAN HULU**

**SKRIPSI**

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



**OLEH:**

**RAVIKA SULAIMAN**

**NPM: 156610358**

**PEMBIMBING**

**Drs. MUSPITA, M.Pd**

**NIDN. 0014085605**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2019**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**JUDUL**

**UPAYA PENINGKATAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH PERMAINAN  
BOLA VOLI MENGGUNAKAN STRATEGI MENGAJAR VARIASI SISWA  
KELAS XI SMAN 1 RAMBAH HILIR KABUPATEN ROKAN HULU**

Nama : Ravika Sulaiman  
NPM : 156610358  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)


Dosen Pembimbing



**Drs. MUSPITA, M.Pd**  
**NIDN. 0014085605**

Mengetahui,


Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Drs. Daharis, M.Pd**  
**NIP. 19611231160210022**  
**NIDN. 0020046109**

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

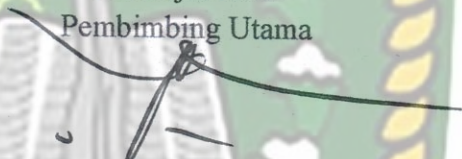


**Dr. Siti Amnah, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 197010071998032002**  
**NIDN. 000710705**

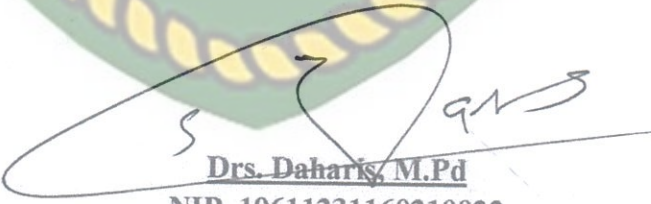
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ravika Sulaiman  
NPM : 156610358  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul : Upaya Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Bawah Permainan Bola voli Menggunakan Strategi Mengajar Variasi Siswa Kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu

Disetujui Oleh  
Pembimbing Utama

  
**Drs. MUSPITA, M.Pd**  
NIDN. 0014085605

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

  
**Drs. Daharis, M.Pd**  
NIP. 19611231160210022  
NIDN. 0020046109

## SURAT KETERANGAN

Kami Pembimbing Skripsi Dengan Ini Menerangkan Bahwa Mahasiswa Dibawah Ini:

Nama : Ravika Sulaiman

NPM : 156610358

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi Dengan Judul: Upaya Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Menggunakan Strategi Mengajar Variasi Siswa Kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

Demikianlah Surat Keterangan Ini dibuat Untuk Dapat Dipergunakan Sebagaimana Mestinya.

Pembimbing Utama

  
**Drs. MUSPITA.M.Pd**  
**NIDN. 0014085605**

## ABSTRAK

### **Ravika Sulaiman (2019): Upaya Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Menggunakan Strategi Mengajar Variasi Siswa Kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu**

Tujuan penelitian ini untuk dapat memberikan metode yang baru dari guru yang sebelumnya menggunakan metode yang biasa saja terkesan membosankan pada siswa, dengan adanya penelitian ini bisa memberikan pengalaman variasi dalam pembelajaran yang tidak membosankan dan guru lebih kreatif lagi dan juga dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah siswa. Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dimaksudkan adalah melakukan penelitian suatu tindakan atau usaha dalam proses pembelajaran siswa kelas XI SMA N 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu yang bertujuan meningkatkan hasil belajar teknik dasar *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan strategi mengajar variasi yang ditempuh dengan 2 siklus. Subjek penelitian ini dilaksanakan di kelas XI IPA SMAN 1 Rambah Hilir dengan jumlah siswa sebanyak 23 orang yang terdiri dari 4 laki-laki dan 19 perempuan. Pengumpulan data penelitian diperoleh dengan melalui tes praktik psikomotor yaitu tes *passing* bawah sesuai dengan ketentuan penelitian menggunakan strategi mengajar variasi untuk meningkatkan keterampilan dasar belajar siswa tentang *passing* bawah. Hal ini diketahui dari jumlah siswa yang mencapai KKM meningkat pada tes penilaian siklus I diperoleh sebanyak 10 siswa (43,47%) tuntas belajar, dan 13 siswa atau 56,33% belum tuntas belajar. Kemudian pada hasil tes siklus II menunjukkan 17 siswa (73,91%) tuntas belajar dan 6 siswa atau 26,09% belum tuntas belajar. Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 30,44%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penelitian menggunakan strategi mengajar variasi dapat meningkatkan keterampilan dasar *passing* bawah siswa.

**Kata Kunci:** *Passing* Bawah BolaVoli, Strategi Mengajar Variasi

## ABSTRACT

### **Ravika Sulaiman (2019): Efforts to Improve Basic Technique of *Passing Down* the Volleyball Game Using Variation Teaching Strategies for Class XI Students of SMAN 1 Rambah Hilir, Rokan Hulu Regency**


The purpose of this study is to be able to provide new methods from teachers who previously used ordinary methods which are boring to students, with this research can provide a variety of experiences in learning that are not boring and teachers are more creative and can also improve basic technical skills under *passing* student. This type of research is a classroom action research (CAR). This research is intended to conduct an action or business research in the learning process of class XI students of SMA N 1 Rambah Hilir in Rokan hulu district which aims to improve the learning outcomes of basic techniques under volleyball *passing* by using a variation teaching strategy that is embedded in 2 cycles. The subject of this research was carried out in class XI IPA of SMAN 1 Rambah Hilir with a total of 23 students consisting of 4 boys and 19 girls. Research data collection was obtained through a psychomotor practice test that is the bottom *passing* test in accordance with the terms of the study using variations teaching strategies to improve students' basic learning skills about bottom *passing*. It is known from the number of students who reached the KKM increased in the first cycle assessment test obtained as many as 10 students (43.47%) completed learning, and 13 students or 56.33% did not complete study. Then the results of the second cycle test showed 17 students (73.91%) had finished learning and 6 students or 26.09% had not finished learning. Based on the average results obtained can be said to be an increase of 30.44%. Based on the results of the study it can be concluded that research using variation teaching strategies can improve students' basic *passing* skills.

**Keywords:** *Passing Down* Volleyball, Variation Teaching Strategy

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Ravika Sulaiman  
NPM : 156610358  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing : Drs. Muspita, M.Pd  
Judul : Upaya Peningkatan Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli Menggunakan Strategi Mengajar Variasi Siswa Kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf Pembimbing
30-01-2019	Perbaiki penulisan, identifikasi masalah, sumber buku	
14-02-2019	Ganti judul	
22-02-2019	Perbaiki teori dan sumber buku, hipotesis dan tes	
10-03-2019	ACC untuk diSeminasikan	
05-08-2019	Perbaiki seminar proposal	
20-08-2019	Membuat surat riset	
02-09-2019	Penelitian lapangan	
05-10-2019	Perbaiki hasil observasi, kerangka pemikiran, saran	
07-10-2019	Pembahasan, kesimpulan dan saran	
08-10-2019	Hasil observasi, kerangka pemikiran, saran	
10-10-2019	ACC skripsi untuk diujikan meja hijau	

Pekanbaru, Oktober 2019

Wakil Bidang Akademik FKIP UIR



**Dr. Sri Annah, S.Pd, M.Pd**

**NIP. 197010071998032002**

**NIDN. 0007110705**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ravika Sulaiman  
NPM : 156610358  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul : Upaya Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Menggunakan Strategi Mengajar Variasi Siswa Kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya buat murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah diajukan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan skripsi yang merupakan duplikat skripsi orang lain maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku

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

Pekanbaru, Oktober 2019

Yang bersangkutan



  
Ravika Sulaiman

156610358

## KATA PENGANTAR

**Assalamu'alaikum Wr.Wb**

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karuniaNya. Shalawat beserta salam penulis kirimkan pada junjungan Nabi besar Muhammad Saw sehingga penulis dapat menyusun proposal ini dengan judul : **Upaya Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Bawah Permainan BolaVoli Menggunakan Strategi Mengajar Variasi Pada Siswa Kelas XI IPS 1 SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Drs, Muspita M.Pd selaku dosen pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengerahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

2. Bapak Drs. Daharis M.Pd selaku kepala prodi penjaskesrek.
3. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau prodi penjaskesrek.
6. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik mental maupun moral yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Khususnya orang tua tercinta serta kakak, abang dan adek yang telah memberikan semangat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2015 yang ada dikala susah dan senang serta lainnya ucapan terimakasih atas dukungan kalian memeberikan bantuan informasi dan motivasi dalam penulisan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karena itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Oktober 2019

Penulis

Ravika Sulaiman

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....	ii
SURAT KETERANGAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI .....	vi
LEMBAR PERNYATAAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GRAFIK .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang masalah .....	1
B. Identifikasi masalah .....	5
C. Pembatasan masalah .....	6
D. Perumusan masalah .....	6
E. Tujuan penelitian .....	7
F. Manfaat penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan teori .....	8
1. Hakikat Strategi Belajar Mengajar .....	8
a. Pengertian Strategi Belajar Mengajar .....	8
b. Sasaran-Sasaran Kegiatan Belajar Mengajar .....	12
c. Pengertian Variasi Mengajar .....	12
d. Tujuan dan Manfaat Variasi Mengajar .....	14
2. Hakikat permainan bolavoli .....	15

a. Pengertian permainan bolavoli .....	15
b. <i>Passing</i> bawah .....	16
c. Kesalahan yang paling sering terjadi .....	18
B. Kerangka pemikiran .....	19
C. Hipotesis tindakan.....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis penelitian .....	21
B. Subjek Penelitian .....	24
C. Definisi operasional .....	24
D. Pengembangan instrument .....	25
E. Teknik pengumpulan data .....	25
F. Teknik analisis data .....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian Perbaikan Pembelajaran .....	28
1. Siklus I .....	29
a. Tahap Perencanaan .....	29
b. Tahap Tindakan .....	30
c. Observasi .....	32
d. Refleksi .....	34
2. Siklus II.....	35
a. Tahap Perencanaan .....	35
b. Tahap Tindakan .....	36

c. Observasi .....	38
d. Refleksi .....	43
B. Pembahasan .....	43

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	47
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	47
C. Saran .....	48

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>
-----------------------	-----------



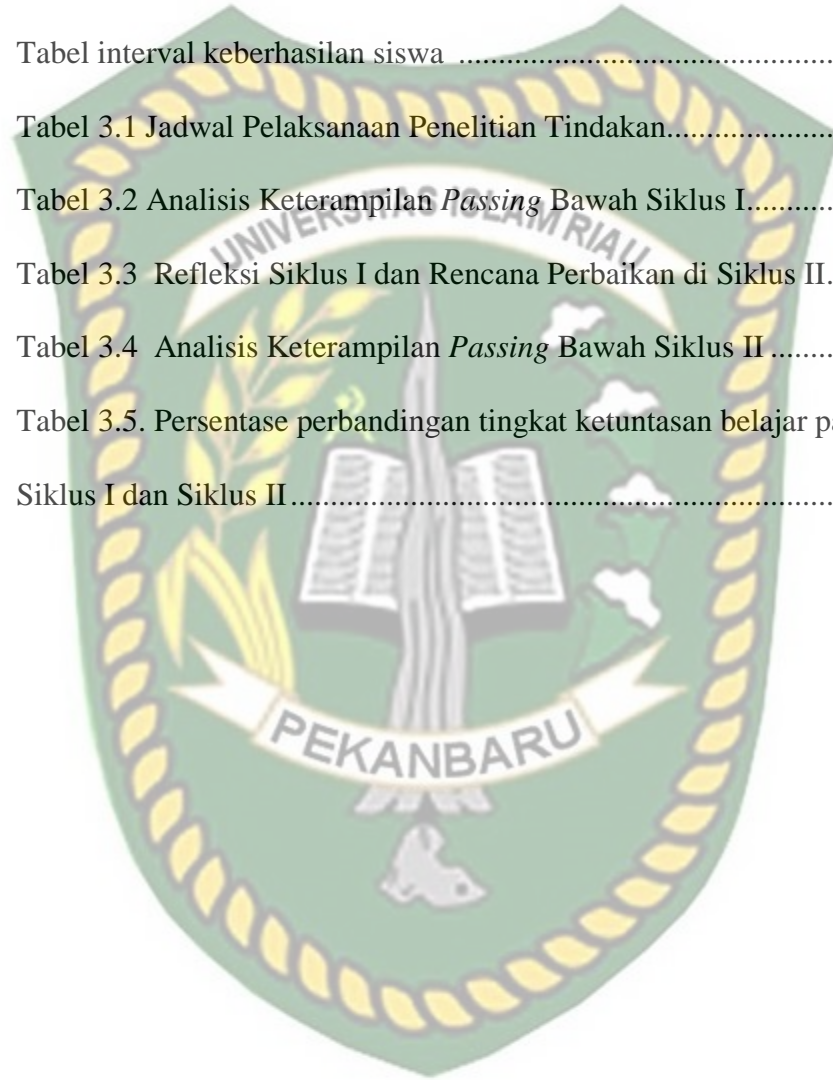
## DAFTAR GAMBAR

1. Teknik passing bawah ( penjas, olahraga, dan kesehatan: 2014)..... 18
2. Gambar siklus PTK ..... 22



## DAFTAR TABEL

1. Tabel jumlah populasi dan sample.....	24
2. Tabel rubrik penilaian unjuk kerja.....	26
3. Tabel interval keberhasilan siswa.....	27
Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian Tindakan.....	28
Tabel 3.2 Analisis Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Siklus I.....	33
Tabel 3.3 Refleksi Siklus I dan Rencana Perbaikan di Siklus II.....	35
Tabel 3.4 Analisis Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Siklus II.....	40
Tabel 3.5. Persentase perbandingan tingkat ketuntasan belajar pada Siklus I dan Siklus II.....	41



## DAFTAR GRAFIK

1. Grafik Siklus I .....	34
2. Grafik Siklus II .....	40
3. Grafik Perbandingan Siklus I dan Siklus II .....	41



Dokumen ini adalah Arsip Milik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan adalah investasi sumber daya manusia jangka panjang yang mempunyai nilai strategis bagi kelangsungan peradaban manusia didunia. Oleh sebab itu hampir semua negara menempatkan variabel pendidikan sebagai suatu yang penting dan utama dalam konteks pembangunan bangsa dan negara. Begitu juga Indonesia menempatkan pendidikan sebagai suatu penting dan utama. Salah satu komponen penting dalam pendidikan adalah guru, guru mempunyai peranan yang sangat besar dalam pendidikan. Karena gurulah yang berada terdepan dalam pelaksanaan pembelajaran, gurulah yang berhadapan langsung dengan peserta didik dan menstransfer ilmu pengetahuan dan teknologi sekaligus mendidik anak dengan nilai-nilai positif dengan membimbing keteladanan. Adapun komponen-komponen yang menentukan keberhasilan dalam proses pembelajaran antara lain : guru, siswa, sarana dan prasarana, metode pembelajaran, media pembelajaran, dan lingkungan pembelajaran.

Melalui berbagai kegiatan aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara teratur, terarah, dan terencana. Disinilah peran seorang guru atau pun pelatih untuk membina dan mengembangkan olahraga dengan memperhatikan setiap potensi dan bakat yang dimiliki anak didik atau atletnya.

Hal ini dapat dilihat dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional: pasal 25 ayat (5) Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan Sebagaimana dimaksud pada ayat (3) “Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan pada semua Jenjang Pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat”, dilakukan secara teratur, bertahap dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa jalur pendidikan formal maupun non formal dapat juga melaksanakan pendidikan jasmani dengan maksud mencapai pendidikan olahraga yang bermanfaat baik dari segi keolahragaan maupun pendidikan.Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat.Sampai saat ini olahraga telah memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan.Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh kalangan masyarakat adalah bolavoli, karena olahraga bolavoli ini dapat dilakukan semua kalangan baik laki-laki maupun perempuan.Olahraga dapat membantu manusia menjadi sehat baik jasmani maupun rohani.

Salah satu kegiatan belajar adalah pendidikan jasmani yang merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak.Tujuan pendidikan dapatdicapai salah

satunya dengan mengajarkan pendidikan jasmani atau olahraga disekolah mencakup berbagai macam cabang olahraga seperti atletik, permainan bola besar dan bela diri. Permainan bola besar salah satunya adalah olahraga bolavoli, bolavoli adalah salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat diperoleh dari bermain bolavoli diantaranya dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaat bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian, dan karakter

Adapun teknik dasar permainan bolavoli diantaranya yaitu servis, *passing*, smash dan block. *Passing* bawah merupakan suatu teknik memainkan bola dengan cara dilakukan oleh seorang pemain dengan menggunakan 2 tangan. Kedua tangan tersebut saling berpegangan dan ayunkan kedua lengan kearah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku benar-benar lurus. Bagian tangan yang mengenai bola antara pergelangan tangan. Pada saat tangan membentuk sudut 45 derajat dengan badan maka ayunkan lengan dan di angkat badan dari kaki yang sedikit ditekukkan dan naik keatas menghadap arah bola yang diberikan kepada teman seregu atau setim.

Ada berapa faktor yang membuat *passing* bawah tidak berjalan dengan sempurna diantaranya yaitu kaki tidak dibuka selebar bahu dan ayunan tangan tidak sejajar dengan bahu sehingga bola melambung ke belakang, perkenaan bola pada jari-jari tangan (genggaman tangan) atau tidak pada pergelangan tangan sehingga bola melambung tinggi dan tidak terarah. Faktor lain yang mempengaruhi *passing* bawah adalah kekuatan otot tangan, otot tangan yang kurang kuat dan stabil akan menghasilkan lambungan yang kurang kuat dan tidak terkontrol. Untuk

meningkatkan teknik *passing* bawah seorang siswa sebaiknya menggunakan strategi variasi. Dengan menggunakan strategi mengajar variasi guru akan lebih mudah dalam proses belajar mengajar karena siswa tidak akan merasa bosan dan jenuh dari pembelajaran yang diberikan tersebut selain dapat meningkatkan teknik dasar siswa dalam teknik dasar *passing* juga untuk meningkatkan keseriusan peserta didik dalam belajar.

Dalam pelaksanaan belajar mengajar pembelajaran penjas guru masih jarang melakukan variasi dalam pembelajaran tersebut sehingga masih ada sebagian siswa tidak tahu dalam pelaksanaan teknik misalnya permainan BolaVoli. Sehingga penilaian dalam pembelajaran tersebut masih kurang dari kriteria ketuntasan minimum sedangkan kkm disekolah tersebut yaitu 75. Kurikulum disekolah tersebut yang dipakai K13. Ketika pembelajaran penjas permainan BolaVoli masih ada sebagian siswa dalam melakukan *Passing* bawah tidak tepat dan masih ada yang salah ataupun kurangnya penguasaan teknik contohnya perkenaan bola pada genggam tangan tidak pada pergelangan tangan sehingga bola melambung kuat dan ketika melakukan *passing* tidak menekuk lutut namun memainkan pinggang sehingga bola terkadang tidak melambung kuat. Dalam pelaksanaan tersebut uru masih melakukan kegiatan monoton dan tidak melakukan variasi dalam mengajar yang bias membuat dan mendorong siswa untuk aktif dalam melakukan kegiatan dan mempelajari lagi teknik *passing* bawah mana yang benar dan siswa tidak cenderung bosan dalam pembelajaran tersebut.

Berdasarkan pengamatan dari observasi penelitian, peneliti dapat mengetahui bahwa adanya beberapa masalah yang ditemui dalam pembelajaran *passing* bawah siswa tidak mencapai nilai standar ketuntasan. Setelah guru mengajarkan dan mempraktikkan *passing* bawah pada umumnya siswa kurang mampu melakukan gerakan *passing* bawah dengan baik dan benar. Karena metode yang diberikan guru terlalu monoton dan membosankan membuat minat siswa dalam pembelajaran tidak terlalu menanggapi apa yang diberikan guru. Dan rendahnya motivasi siswa dalam melakukan *passing* bawah dan sebagian siswa merasa jenuh dan bosan karena metode yang diberikan guru kurang sempurna gerakannya dalam melakukan gerakan *passing* bawah yang dilakukan: Sikap badan yang kurang membungkuk kedepan pada saat melakukan *passing* bawah, sikap kaki yaitu lutut yang kurang ditekuk, dan pada saat tangan kontang dengan bola lengan kurang sejajar, perkenaan bola sering terjadi pada kepaan telapak tangan, serta ayunan lengan saat melakukan *passing* bawah terlalu tinggi sehingga arah bola tidak terarah dengan baik. Karena koordinasi gerakan yang kurang pada saat melakukan *passing* bawah, sehingga hasil *passing*nya kurang sempurna. Dengan menggunakan metode mengajar variasi akan meningkatkan keterampilan siswa dan tidak membosankan siswa akan mudah mengerti dan cepat tanggap.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul : **Upaya Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Bawah Permainan BolaVoli Menggunakan Strategi Mengajar Variasi Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.**

## B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya penguasaan teknik *passing* bawah siswa kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu
2. Ayunan tangan pada saat melakukan *passing* bawah terlalu kuat dan tidak sejajar dengan bahu sehingga bola melambung kebelakang dan tinggi
3. Posisi kaki saat melakukan *passing* bawah tidak ditekukkan melainkan menekuk pinggang
4. Jarangnya guru melibatkan strategi mengajar variasi dalam materi *passing* bawah
5. Rendahnya kriteria ketuntasan minimum (KKM) dalam pembelajaran bolavoli

## C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan maka peneliti perlu memberikan batasan masalah dalam penelitian ini yaitu : Peningkatan kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli menggunakan strategi mengajar variasi pada siswa kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan yang akan diteliti yaitu : Apakah menggunakan strategi mengajar variasi dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli siswa kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu

### E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah : untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah menggunakan strategi mengajar variasi pada siswa kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu

### F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian diatas penelitian ini diharapkan untuk :

1. Bagi guru penjas, sebagai bahan masukan perihal penggunaan sumber belajar dan bahan ajar lain sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lebih optimal
2. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas islam riau
3. Bagi siswa, dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana cara meningkatkan kemampuan *passing* bawah melalui strategi mengajar variasi.
4. Bagi fakultas, dapat dijadikan sumber bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswa atau pengguna lain nya mengenai cara strategi mengajar variasi untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa.

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Landasan Teori

#### 1. Hakikat Strategi Belajar Mengajar

##### a. Pengertian Strategi Belajar Mengajar

Bahri (2010:5) Secara umum Strategi mempunyai pengertian suatu Garis-Garis besar haluan untuk bertindak dalam usaha mencapai sasaran yang telah ditentukan. Strategi biasa diartikan sebagai pola-pola umum kegiatan guru anak didik dalam perwujudan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang telah digariskan. Ada empat strategi dasar dalam belajar mengajar yang meliputi Hal-Hal berikut: 1) Mengidentifikasi serta menetapkan spesifikasi dan kualifikasi perubahan tingkah laku dan kepribadian anak didik sebagaimana yang diharapkan. 2) Memilih sistem pendekatan belajar mengajar berdasarkan aspirasi dan pandangan hidup masyarakat. 3) Memilih dan menetapkan prosedur, metode, dan teknik belajar mengajar yang dianggap paling tepat dan efektif sehingga dapat dijadikan pegangan oleh guru dalam menunaikan kegiatan mengajarnya. 4) Menetapkan norma-norma dan batas minimal keberhasilan atau kriteria serta standar keberhasilan sehingga dapat dijadikan pedoman oleh guru dalam melakukan evaluasi hasil kegiatan belajar mengajar.

Pertama, spesifikasi dan kualifikasi perubahan tingkah laku yang bagaimana diinginkan sebagai hasil belajar mengajar yang dilakukan itu. Sasaran yang dituju

harus jelas dan terarah. Oleh karena itu, tujuan pengajaran yang dirumuskan harus jelas dan konkret, sehingga mudah dipahami oleh anak didik. Kedua, memilih cara pendekatan belajar mengajar yang dianggap paling tepat dan efektif untuk mencapai sasaran. Bagaimana cara guru memandang suatu persoalan, konsep, pengertian, dan teori apa yang guru gunakan dalam memecahkan suatu kasus, akan mempengaruhi hasilnya.

Ketiga, memilih dan menetapkan prosedur, metode, dan teknik belajar mengajar yang dianggap paling tepat dan efektif. Metode atau teknik penyajian untuk memotivasi anak didik agar mampu menerapkan pengetahuan dan pengalamannya untuk memecahkan masalah, berbeda dengan cara atau metode supaya anak didik terdorong dan mampu berpikir bebas dan cukup keberanian untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Keempat, menerapkan norma-norma atau kriteria keberhasilan sehingga guru mempunyai pegangan yang dapat dijadikan ukuran untuk menilai sampai sejauh mana keberhasilan tugas-tugas yang telah dilakukannya.

Dalam kegiatan belajar mengajar, anak adalah sebagai subyek dan obyek dari kegiatan belajar pengajaran. Karena itu inti proses pengajaran adalah kegiatan belajar anak didik dalam mencapai suatu tujuan pengajaran. Tujuan pengajaran tentu saja akan dapat tercapai jika anak didik berusaha secara aktif untuk mencapainya. Keaktifan anak didik dituntut dari segi fisik dan segi kejiwaan. Fisik, fikiran dan mental haruslah aktif untuk mencapai tujuan pembelajaran. Inilah yang dimaksud dengan belajar. Gustiawati (2016:27) Pengertian “Strategi Pembelajaran Secara spesifik guru harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan strategi

pembelajaran, serta dapat memilih strategi yang tepat dalam kegiatan pembelajaran”. Strategi merupakan usaha untuk memperoleh kesuksesan dan keberhasilan dalam mencapai tujuan. Dalam dunia pendidikan strategi dapat diartikan sebagai *a plan, method, or series of activities designed to achieves a particular educational goal* (J. R. David, 1976). “Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu”. Strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan (rangkaiian kegiatan) termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam pembelajaran yang disusun untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini adalah tujuan pembelajaran. Begitu juga seorang guru yang mengharapkan hasil baik dalam proses pembelajaran juga akan menerapkan suatu strategi agar hasil belajar siswanya mendapat prestasi yang terbaik. Strategi pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien.

Jadi pada hakikatnya belajar adalah perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah berakhirnya melakukan aktivitas belajar. Perubahan fisik, mabuk, gila tidak termasuk dalam proses belajar. Kegiatan mengajar bagi seorang guru menghendaki hadirnya sejumlah anak didik. Mengajar pasti secara mutlak memerlukan keterliban individu anak didik, bila tidak ada anak didik/obyek didik, siapa yang diajar. Sedang belajar tidak selamanya memerlukan kehadiran guru.

Guru mengajar dan anak didik yang diajar adalah dwi tunggal dalam perpisahan raga jiwa bersatu antara guru dan anak didik. Sama halnya dengan belajar,

mengajarpun pada hakikatnya adalah suatu proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada disekitar anak didik, sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong anak didik melakukan proses belajar. Pada tahap berikutnya, mengajar adalah proses memberikan bimbingan bantuan kepada anak didik dalam melakukan proses belajar. Akhirnya, bila hakikat belajar adalah perubahan, maka hakikat mengajar adalah proses pengaturan yang dilakukan oleh guru.

Kurniawan (2017:157) “Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang sedangkan Faktor ekstern adalah faktor yang berasal dari luar individu. Kedua faktor tersebut dapat saja menjadi penghambat ataupun pendukung belajar siswa. Faktor intern merupakan faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang ada di luar individu” (Slameto, 2003). Artikawati (2016) “faktor yang dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar meliputi faktor luar dan faktor dalam. Faktor luar terdiri dari faktor lingkungan (alam dan sosial) dan faktor instrumental (kurikulum/ bahan pelajaran, guru/pengajar, sarana dan fasilitas, administrasi/ manajemen). Faktor dalam terdiri dari faktor fisiologi (kondisi fisik dan panca indera) dan faktor psikologi (bakat, minat, kecerdasan, motivasi, kemampuan kognitif)”. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa “salah satu faktor luar yang mempengaruhi prestasi belajar” adalah guru Ngalim Purwanto (2002:107). Faktor-faktor kondisional yang mempengaruhi belajar adalah sebagai berikut: a) Faktor kegiatan, penggunaan dan ulangan: Siswa yang belajar melakukan banyak kegiatan baik kegiatan neural system, seperti melihat, mendengar, merasakan, berpikir, kegiatan motoris. b) Faktor asosiasi, faktor asosiasi manfaatnya besar, karena semua pengalaman belajar antara yang lama dengan yang baru, secara berurutan diasosiasikan, sehingga menjadi 1 kesatuan pengalaman. c) Faktor kesiapan belajar. Faktor kesiapan ini erat hubungannya dengan masalah kematangan, minat kebutuhan, dan tugas-tugas perkembangan. d) Faktor minat dan usaha. Belajar dengan minat akan mendorong siswa belajar lebih baik daripada belajar tanpa minat. Namun, minat tanpa adanya usaha yang baik maka belajar juga sulit untuk berhasil. e) Faktor fisiologis. Kondisi badan siswa yang belajar sangat berpengaruh dalam proses belajar. Karena itu faktor fisiologis sangat menentukan berhasil atau tidaknya murid yang belajar. f) Faktor intelegensi. Murid yang cerdas akan lebih berhasil dalam kegiatan belajar, karena ia lebih mudah menangkap dan memahami pelajaran.

### **b. Sasaran-Sasaran Kegiatan Belajar Mengajar**

Setiap kegiatan belajar mengajar pasti mempunyai tujuan tertentu. Bahri (2010:9) Tujuan tersebut “bertahap dan berjenjang mulai dari sangat operasional dan konkret sampai yang bersifat universal”. Tujuan itu pada akhirnya harus diterjemahkan dalam ciri-ciri / sifat-sifat wujud perilaku dan pribadi dari manusia yang dicita-citakan. Sistem pendidikan harus melahirkan para warga Negara yang memiliki empat kemampuan, kecakapan dan sifat utama, yaitu Bahri (2010:9):

1. *Self realization*, maksudnya “manusia harus mampu mewujudkan dan mengembangkan bakat-bakatnya seoptimal mungkin”.
2. *Human relationship* ( hubungan antarinsan )
3. *Economic efficiency* (efisiensi ekonomi )
4. *Civil responsibility*, manusia harus memiliki tanggung jawab sebagai warga Negara.

### **c. Pengertian Variasi Mengajar**

Sesuatu yang membosankan adalah “sesuatu yang tidak menyenangkan, untuk mengatasi kebosan serta kejenuhan siswa seorang guru harus mampu memberikan variasi dalam mengajar siswa”. Pengembangan variasi mengajar merupakan “upaya terencana dengan berbagai komponen yang mampu mempengaruhi pembelajaran”. Demi tercapainya pembelajaran yang efektif dan efisien, kemampuan mengelola pembelajaran merupakan hal penting bagi guru agar terwujud kompetensi profesionalnya. Salah satunya yaitu dengan menguasai keterampilan dalam mengadakan variasi.

Variasi adalah “keanekaan yang membuat suatu tidak monoton”. Variasi didalam pembelajaran dapat menghilangkan kebosanan meningkatkan minat dan keingintahuan siswa. Dari definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi mengajar adalah perubahan tingkah laku, sikap dan perbuatan guru dalam konteks

belajar mengajar sebagai tujuan untuk mengatasi kebosanan siswa, sehingga siswa memiliki tingkat belajar yang tinggi terhadap pelajarannya. Usman (2006: 9) “berpendapat bahwa proses belajar mengajar dan hasil belajar siswa sebagian besar ditentukan oleh peranan dan kompetensi guru”. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006:157) “pembelajaran adalah proses yang diselenggarakan guru untuk membelajarkan siswa dalam belajar bagaimana belajar memperoleh dan memproses pengetahuan, keterampilan, dan sikap”. pembelajaran langsung adalah model pembelajaran yang menekankan pada penguasaan konsep dan/ atau perubahan perilaku yang mengutamakan pendekatan deduktif, dengan ciri-ciri sebagai berikut: 1) transformasi dan keterampilan secara langsung. 2) pembelajaran berorientasi pada tujuan. 3) materi pembelajaran telah berstruktur. 4) lingkungan belajar yang telah terstruktur. 5) distruktur oleh guru. dimana dari proses pembelajaran tersebut siswa benar benar mengerti dan memahami apa dan bagaimana tujuan dari suatu latihan, misalnya latihan passing bawah dapat menunjang suatu keterampilan teknik dasar passing dalam cabang olahraga bolavoli.

Menurut Suprijono (2013:45-46) “model pembelajaran merupakan landasan praktik pembelajaran hasil penurunan teori psikologi pendidikan dan teori belajar yang dirancang berdasarkan analisis terhadap implementasi kurikulum dan aplikasinya pada tingkat operasional di kelas”. Dapat juga di artikan sebagai pola yang digunakan untuk penyusunan kurikulum, materi, dan petunjuk pada guru di kelas. Untuk itu agar dapat tercapai tujuan passing tersebut maka siswa diharuskan menguasai teknik dasar passing bawah dengan ditunjang kondisi fisik yang prima. Gustiawati (2016:27) Dalam “proses pembelajaran dikenal beberapa istilah yang memiliki kemiripan makna, sehingga seringkali orang merasa bingung untuk membedakannya”. Istilah-istilah tersebut adalah: (1) pendekatan pembelajaran, (2) strategi pembelajaran, (3) metode pembelajaran, (4) teknik pembelajaran, (5) taktik pembelajaran, dan (6) model pembelajaran. Berikut ini akan dipaparkan pengertian istilah – istilah tersebut, dengan harapan dapat memberikan kejelasan tentang penggunaan istilah tersebut. Beberapa istilah yang hampir sama dengan strategi yaitu metode, pendekatan, teknik atau taktik dalam pembelajaran. Apabila antara pendekatan, strategi, metode, teknik dan bahkan taktik pembelajaran sudah terangkai menjadi satu kesatuan yang utuh maka terbentuklah apa yang disebut dengan model pembelajaran. Jadi, model pembelajaran pada dasarnya merupakan bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru. Dengan kata lain, model pembelajaran merupakan bungkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa dalam menjalankan perannya sebagai pengajar, guru harus memiliki delapan keterampilan dasar mengajar, meliputi keterampilan bertanya, memberi penguatan, mengadakan variasi, menjelaskan, membuka dan

menutup pelajaran, membimbing diskusi kelompok kecil, mengelola kelas, serta mengajar perseorangan. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa salah satu keterampilan mengajar yang harus dimiliki guru adalah keterampilan mengadakan variasi. Variasi mengajar menurut para ahli :

1. Menurut Usman variasi adalah “suatu kegiatan guru dalam konteks interaksi belajar mengajar yang ditunjukkan untuk mengatasi kebosanan murid”.
2. Menurut Ahmadi gaya mengajar adalah “tingkah laku, sikap dan perbuatan guru dalam melaksanakan proses pengajaran”.
3. Menurut Munsyi, gaya mengajar adalah “gaya yang dilakukan guru pada saat mengajar dimuka kelas”.

#### **d. Tujuan dan Manfaat Variasi Mengajar**

Variasi mengajar sangat diperlukan dalam suatu proses pembelajaran. Siswa akan mengalami kebosanan apabila seorang guru mengajar dengan cara yang sama setiap harinya. Oleh karenanya guru perlu menguasai keterampilan mengadakan variasi dalam mengajar dengan tujuan untuk mengatasi kebosanan yang terjadi pada diri siswa. Selain itu, kegiatan memberikan variasi pada saat mengajar juga dilaksanakan untuk mencapai tujuan-tujuan lain yang diinginkan dalam pembelajaran.

Tujuan mengadakan variasi Bahri (2010:161) yaitu

1. Meningkatkan dan Memelihara Perhatian Siswa Terhadap Relevansi Proses Belajar Mengajar
2. Memberikan Kesempatan Kemungkinan Berfungsinya Motivasi
3. Membentuk Sikap Positif Terhadap Guru dan Sekolah
4. Memberikan Kemungkinan Pilihan dan Fasilitas Belajar individual
5. Mendorong Anak Didik untuk Belajar

Manfaat variasi mengajar menurut Usman adalah:

1. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar yang relevan.
2. Untuk memberikan kesempatan bagi perkembangan bakat ingin tahu dan ingin menyelidiki siswa tentang hal-hal baru.
3. Untuk memupuk dan membentuk tingkah positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai gaya mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang baik.
4. Untuk memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenanginya.

## 2. Hakikat Permainan BolaVoli

### a. Pengertian Permainan BolaVoli

Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi servis, *passing*, smash dan sebagainya. Yusmar (2017) menjelaskan bahwa selain “strategi, metode, dan pendekatan, terdapat juga istilah yang kadang-kadang sulit dibedakan, yaitu teknik dan taktik mengajar”.

“Teknik dan taktik mengajar merupakan penjabaran dari metode pembelajaran. Teknik adalah cara yang dilakukan seseorang dalam rangka mengimplementasikan suatu metode”. Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh Wiliam G. Morgan, yaitu seorang pembina pendidikan jasmani di YMCA (*Young Men Christian Association*) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. W.G. Morgan menciptakan “permainan di udara dengan cara pukul memukul, melewati jaring yang dibentangkan dengan lapangan yang sama luasnya”. Bolavoli yang digunakan saat itu adalah mengambil dari bagian dalam bolavoli basket dan jaring (net) yang digunakan adalah jaring untuk main tenis (Sanjaya 2007). Permainan bolavoli juga membutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam 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.

Kepopuleran ini tampak dari sarana lapangannya yang ada di pedesaan maupun di perkotaan serta berbagai kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar instansi, antar perusahaan, dan lain-lain.

#### **b. Passing Bawah**

Untuk dapat memainkan bola di udara dalam jangka waktu yang lama dalam permainan bolavoli, maka pemain tersebut harus terampil melakukan passing, baik *passing* atas maupun *passing* bawah. Keterampilan melakukan *passing* dengan baik merupakan modal utama dalam bermain bolavoli. *Passing* merupakan teknik dasar yang paling sering frekuensinya digunakan dalam permainan bolavoli. Sehingga teknik *passing* ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain. *Passing* berarti mengumpan atau mengoper bola kepada kawan satu regu. Menurut Suharno, HP (1985), *passing* adalah “usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang bertujuan adalah untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman pada seregu untuk dimainkan di lapangan sendiri”. Dunphy dan Wilde (2000) menyatakan “terminologi *passing* adalah sentuhan pertama dari sebuah tim setelah bola melewati net yang berasal dari *service* atau serangan”. Yunus (1992) berpendapat bahwa “*passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada lawan”.

*Pasing* bawah merupakan “teknik dasar permainan bolavoli yang paling dasar dan harus dikuasai oleh pemain bolavoli, guna *passing* bawah untuk menyambut bola servis lalu mengoperkan kepada toser untuk memudahkannya dalam memberikan

umpan yang baik kepada smasher, *passing* bawah harus dilatih dengan baik sehingga ketepatan operan dapat dimaksimalkan sehingga sewaktu melakukan *passing* bawah toser yang menerima bola dapat dengan baik pula memberikan umpan bagi smasher”.

Barbara (2004:2) menjelaskan bahwa “permainan bolavoli adalah suatu olahraga yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim beranggotakan 6 pemain dalam suatu lapangan dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net”. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola kearah bidang lapangan lawan sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga sentuhan yang terdiri dari operan *passing* bawah kepada pengumpan, yang selanjutnya diumpankan kepada penyerang, dan sebuah *spike* yang diarahkan kebidang lapangan lawan. Lama pertandingan adalah tiga atau lima set atau kemenangan bisa ditentukan melalui point selisih dua set. Masing masing set adalah 25 angka (point) dengan menggunakan *rally point*. Yakni setiap bola mati dihitung menjadi poin.

Adapun teknik dasar *passing* bawah Menurut Ahmadi (2007:23) adalah sebagai berikut:

#### 1. Persiapan

- a. Bergerak kearah datangnya bola dan tur posisi tubuh
- b. Genggam jari tangan
- c. Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
- d. Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
- e. Bentuk landasan dengan lengan
- f. Sikut terkunci
- g. Lengan sejajar dengan bahu
- h. Pinggang lurus
- i. Pandangan kearah bola

## 2. Pelaksanaan

- Terima bola didepan badan
- Kaki sedikit diulurkan
- Berat badan dialihkan kedepan
- Pukullah bola jauh keatas dari badan
- Pinggul bergerak kedepan
- Perhatikan bola saat menyentuh lengan, perkenaan pada lengan bagian dalam permukaan yang luas antara pergelangan tangan dengan siku

## 3. Gerakan lanjutan

- Jari tangan tetap digenggam
- Sikut tetap terkunci
- Landasan mengikuti bola ke sasaran
- Pindahkan berat badan ke sasaran
- Perhatikan bola bergerak kesasaran



Gambar 1. Teknik *Passing Bawah* ( Sudrajat 2014:19 )

### c. Kesalahan Yang Paling Sering Terjadi

Kesalahan-kesalahan pelaksanaan *passing bawah* menurut Ahmadi (2007:24)

- Lengandiyunkan lebih tinggi dari bahu sehingga bola melambung keatas
- Kurangmenekuk kaki pada saat langkah persiapan pelaksanaan
- Bolamengenai lengan sehingga bola tidak melambung dengan baik
- Bola jatuh pada kepalan telapak tangan

Menurut Barbara(2004), cara perbaikan kesalahan *passing* dalam bolavoli yaitu sebagai berikut:“1) lengan harus diayunkan sejajar dengan bahu sehingga bola akan melambung kedepan. 2) Biarkan bola bergerak sampai sejajar pinggang sebelum memukulnya. cobalah untuk menghentikan gerak lengan dengan gerakan mendorong

bola. 3) Tekuk lutut, jaga punggung tetap lurus pada saat berada dibawah bola, sentuh lantai dengan tangan agar dapat bertahan pada posisi rendah. 4) Pastikan berat badan bertumpu pada kaki depan dan tubuh membungkuk ke depan. 5) Tetap satukan lengan tangan dengan menggenggam jari atau membungkus jemari yang satu dengan jemari yang lain dengan ibu jari sejajar tahan lengan pada posisi sejajar paha dan terima bola jauh dari dada”.

### **B. Kerangka Pemikiran**

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah rendahnya motivasi siswa dalam pembelajaran passing bawah karna metode demonstrasi yang digunakan guru sehingga siswa menjadi jenuh dan bosan dalam pembelajaran passing bawah. Maka dalam penelitian ini digunakan metode strategi mengajar variasi agar pembelajaran *passing* bawah dapat berjalan dengan baik dan siswa tidak akan merasa jenuh dan bosan. Mengajar variasi adalah “bentuk-bentuk pembelajaran untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih atau guru harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan *passing* bawah adalah “latihan yang membebaskan siswa melakukan teknik *passing* bawah dengan menambah intensitas latihan sebagaimana supaya letak tangan dan akurasi *passing* kepada teman setim dan juga untuk melatih tungkai kaki untuk melambungkan bola keatas”. Keberhasilan dalam suatu latihan akan dapat diperoleh apabila proses pembelajarannya bervariasi dimana disampaikan secara langsung bagaimana bentuk latihan nya yang mudah dimengerti peserta didik dan bisa dilakukan setiap sebelum bermain bolavoli. karna dengan metode mengajar variasi juga dapat meningkatkan

motivasi siswa dan peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah pada permainan bolavoli.

Dengan diberikannya “strategi mengajar variasi mengajar terhadap siswa, maka ada peningkatan belajar siswa yaitu lebih aktif dan bersemangat dalam belajar permainan Bolavoli sehingga adanya peningkatan hasil belajar siswa yaitu *passing* bawah”.

Dengan demikian semakin bagus guru menunjukkan strategi mengajar variasi pada pembelajaran *passing* bawah maka semakin meningkat kemampuan siswa dalam *passing* bawah pada permainan Bolavoli.

### **C. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah: Strategi mengajar variasi dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah siswa kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### A. Jenis penelitian

Pada suatu penelitian penggunaan metode harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggung jawab kan secara ilmiah sesuai aturan yang berlaku, agar penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengna tujuan yang diharapkan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dimaksudkan adalah “melakukan penelitian suatu tindakan atau usaha dalam proses pembelajaran siswa kelas XI SMA N 1 Rambah Hilir kabupaten Rokan Hulu” yang bertujuan meningkatkan hasil belajar teknik dasar *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan strategi mengajar variasi.

Arikunto (2007:16) menggunakan model yang didasarkan atau konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah:

1. Perencanaan atau *Planning* meliputi “pembuatan perangkat pembelajaran, persiapan sarana dan prasarana penelitian serta menentukan indikator kerja”.
2. Tindakan atau *acting* meliputi “segala tindakan yang tertuang dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)”.
3. Pengamatan atau observasi tahap observasi ini dilakukan bersamaan dengan dilaksanakannya tindakan. *Observer* melakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan dan hasil tindakan.

4. Refleksi atau *reflecting* tahapan refleksi dilakukan “melalui diskusi teman sejawat dan masukan dari para guru sebagai pembimbing, serta diskusi dan masukan dari para dosen terkait selaku pembimbing penelitian”.

Penelitian ini terdiri dari beberapa siklus, adapun setiap siklus dilakukan 1 kali pertemuan dalam seminggu. Tiap siklus terdiri dari langkah-langkah perencanaan/persiapan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Setelah hasil pada siklus diperoleh dan telah direfleksikan selanjutnya dilakukan perbaikan untuk melanjutkan ke siklus berikutnya jika diperlukan. Adapun desain penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Siklus Penelitian Tindakan Kelas ( Arikunto 2013:137)

## 1. Siklus I

### A. Perencanaan/Persiapan

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sesuai dengan menggunakan strategi mengajar variasi

2. Menyiapkan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran penjas pada materi bolavoli.

3. Menyiapkan format pengamatan atau lembar observasi terhadap pelaksanaan strategi mengajar variasi yang dilakukan guru dan aktifitas yang dilakukan siswa.

#### B. Pelaksanaan tindakan

1. Guru menjelaskan kepada siswa materi yang akan dipelajari serta memperkenalkan bentuk strategi mengajar variasi yang akan diajarkan

2. Guru meminta siswa untuk mempraktekkan bagaimana cara passing bawah bolavoli

#### C. Observasi

1. Aktivitas passing bawah bolavoli permulaan

2. Informasi ini untuk memperoleh data tentang kemampuan passing bawah bolavoli.

#### D. Refleksi

Menganalisa hasil observasi untuk memperoleh kesimpulan bagaimana yang perlu disempurnakan untuk siklus berikutnya.

### 2. Siklus II

#### A. Perencanaan

1. Apresiasi untuk perbaikan materi yang telah diajarkan pada siklus 1

2. Memperbaiki kesalahan

3. Menarik anak untuk melakukan teknik dasar passing bawah dengan strategi mengajar variasi

#### B. Pelaksanaan tindakan

1. Siswa melakukan passing bawah bolavoli dengan bantuan guru

2. Guru memberikan instruksi langkah-langkah passing bawah bolavoli yang dilakukan siswa dengan teknik yang benar

#### C. Observasi

Setelah data tentang teknik mempassing bawah bolavoli yang diperoleh, dianalisa untuk mengetahui kelemahan yang mungkin ada.

#### D. Refleksi

Data yang diperoleh pada tahap observasi dianalisis. Hasil yang diperoleh dapat disimpulkan hasil kemampuan passing bawah bolavoli selama 2 siklus.

#### B. Subjek Penelitian

##### 1. Sekolah yang diteliti

Sekolah tersebut berada di kabupaten Rokan Hulu yang bertempat di kecamatan Rambah Hilir yaitu SMA N 1 Rambah Hilir yang terdiri dari 4 ruang kelas X (IPA: 2 kelas dan IPS: 2 kelas), 5 ruang kelas XI (IPA: 2 kelas dan IPS: 3 kelas), 6 ruang kelas XII (IPA: 2 kelas dan IPS: 4 kelas)

Dalam penelitian ini saya mengambil kelas yang akan diteliti yaitu kelas XI IPS 1 Yang jumlah siswa nya sebagai berikut:

No	Kelas	Populasi		Jumlah
		Putra	Putri	
1	XI	4	19	23

Tabel 1. Jumlah populasi dan sampel

#### C. Definisi Operasional

1. Strategi mempunyai pengertian suatu garis-garis besar haluan untuk bertindak dalam usaha mencapai sasaran yang telah ditentukan. Strategi biasa diartikan sebagai “pola-pola umum kegiatan guru anak didik dalam perwujudan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang telah digariskan”.
2. Variasi mengajar adalah “keanekaan yang membuat suatu tidak monoton”. Variasi didalam pembelajaran dapat menghilangkan kebosanan meningkatkan

minat dan keingintahuan siswa. Dari definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi mengajar adalah “perubahan tingkah laku, sikap dan perbuatan guru dalam konteks belajar mengajar sebagai tujuan untuk mengatasi kebosanan siswa, sehingga siswa memiliki tingkat belajar yang tinggi terhadap pelajarannya”.Variasi mengajar sangat diperlukan dalam suatu proses pembelajaran. Siswa akan mengalami kebosanan apabila seorang guru mengajar dengan cara yang sama setiap harinya. Oleh karenanya guru perlu menguasai keterampilan mengadakan variasi dalam mengajar dengan tujuan untuk mengatasi kebosanan yang terjadi pada diri siswa.

3. *Passing* bawah adalah “mengambil bola yang berada dibawah badan atau bola dari bawah (sikut sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan maupun langsung kelapangan lawan melalui atas net”.

#### **D. Pengembangan Instrument**

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

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

##### a. Observasi

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

##### b. Metode dokumentasi

Berupa data-data administrative ataupun arsip dari kegiatan yang ditemui oleh peneliti dilapangan

## c. Metode kepustakaan

Untuk memberikan informasi dan mendapatkan teori-teori atau konsep yang diperlukan pada penelitian ini

## d. Metode tes

Digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah

Aspek yang dinilai dalam tes unjuk kerja dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Rubric penilaian unjuk kerja

Materi	Indikator	Kualitas gerak					Skor
		1	2	3	4	5	
Tahap persiapan	1. Posisi kaki merenggang dengan santai						
	2. Rapatkan kedua tangan dan badan posisi siap						
	3. Pandangan ke arah datangnya bola						
Tahap gerak	4. Lakukan passing dan pukullah bola jauh dari badan						
	5. Kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai						
	6. Perkenaan bola pada lengan bagian bawah						
Akhir gerakan	7. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah tengah badan						
	8. Pinggul dan lutut naik serta kedua tangan diluruskan						
	9. Pindahkan berat badan ke arah sasaran						
	10. Pandangan mengikuti arah gerakan bola						
Jumlah							
Skor maksimal							50

Sumber: (Sudrajat,2004:54)

Keterangan penilaian:

- a. Sangat baik diberi skor 5
- b. Baik diberi skor 4
- c. Sedang diberi skor 3
- d. Kurang baikdiberi skor 2
- e. Sangat kurang diberi skor 1

### 1. Kriteria Keberhasilan

Sesuai kriteria ketuntasan minimum (KKM) mata pelajaran penjasokes di SMA N 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu, maka apabila sukses jika siswa mendapatkan nilai >75.

Tabel 3. Interval kategori keberhasilan siswa

Interval	Penilaian
90-100%	Sangat baik
70-89%	Baik
50-69%	Sedang
30-49%	Kurang
10-29%	Sangat kurang

Sumber : KTSP 2007:367

### F. Teknik Analisis Data

- a. Teknik penilaian

Tes unjuk kerja (psikomotor)

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

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Hasil Penelitian Perbaikan Pembelajaran

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di Kelas XI SMA Negeri 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. Subyek penelitian pada Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa Kelas XI yang berjumlah 23 Ssiswa terdiri dari Laki-laki 4 Siswa dan Perempuan 19 siswa.

Penelitian dilaksanakan pada mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) dilaksanakan dalam dua siklus yaitu Siklus 1 dan, Siklus 2 dengan RPP Perbaikan. Setiap pertemuan berlangsung selama 2x45 menit. Jadwal pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3.1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian Tindakan**

No	Siklus	Hari, Tanggal	Waktu
1	I	Senin, 2 September 2019	08-00-10.30 WIB
2	II	Senin, 9 September 2019	08-00-10.30 WIB

Penelitian ini dimaksudkan adalah dalam usaha atau proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa tentang *Teknik Dasar Passing Bawah BolaVoli dengan Menggunakan Strategi Mengajar Varasi*. Evaluasi pembelajaran sebagai acuan untuk menentukan tingkat keberhasilan dalam pembelajaran dilaksanakan setelah selesai setiap pertemuan. Nilai Evaluasi menjadi nilai penentu atau dasar untuk mengetahui sejauh mana *Teknik Dasar Passing*

*Bawah BolaVoli dengan Menggunakan Strategi Mengajar Varasi* berpengaruh terhadap hasil belajar siswa dan menjadi acuan untuk melakukan perbaikan pada Siklus berikutnya.

Proses pelaksanaan Penelitian tindakan kelas serta hasil yang telah diperoleh sesuai Siklus dapat diuraikan sebagai berikut:

### 1. **Siklus I**

#### A. Tahap Perencanaan ( *Planning* )

Pada tahap perencanaan ada beberapa hal yang Peneliti siapkan yaitu:

##### 1. Mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ( RPP ) disusun sebelum kegiatan Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan. RPP ini berisi tentang langkah-langkah kegiatan pembelajaran berdasarkan materi yang akan disampaikan oleh Peneliti yaitu Teknik *Passing* Bawah pada Permainan BolaVoli. Penyusunan RPP disesuaikan dengan langkah-langkah pembelajaran Penjaskes dengan pendekatan Strategi Mengajar Variasi.

##### 2. Meyediakan Media Pembelajaran

Peneliti mempersiapkan media pembelajaran yang akan digunakan berupa media gambar Teknik *Passing* Bawah dan peralatan serta perlengkapan pembelajaran. Media ini digunakan sebagai sarana pokok dalam melaksanakan pembelajaran teknik dasar *Passing* bawah bolavoli.

### 3. Menyiapkan Daftar Skala Penilaian Keterampilan Gerak Siswa

Lembar penilaian keterampilan gerak siswa disusun oleh peneliti berkolaborasi dengan guru disesuaikan dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan. Pemberian daftar penilaian keterampilan gerak pada setiap akhir siklus yang digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi *passing* bawah bolavoli.

### 4. Mempersiapkan Lembar Observasi

yaitu mengamati langsung kepada objek yang akan diteliti dengan menggunakan lembar observasi.

### 5. Menyiapkan Daftar Skala Penilaian Keterampilan Gerak Siswa

Lembar penilaian keterampilan gerak siswa berupa tes unjuk kerja disusun oleh peneliti berkolaborasi dengan guru disesuaikan dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan. Pemberian daftar penilaian keterampilan gerak pada setiap akhir siklus yang digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi *passing* bawah bolavoli.

## **B. Tahap Pelaksanaan Tindakan ( Action )**

Pertemuan pada siklus I ini dilaksanakan pada hari Senin, 2 September 2019 pukul 08.00-10.30 wib dengan deskripsi kegiatan sebagai berikut

### A. Kegiatan Awal ( 15 menit )

Setelah siswa mempersiapkan diri di lapangan dan berdo'a, guru selanjutnya mengkondisikan siswa untuk menerima pelajaran kemudian melakukan apersepsi dengan mendiskripsikan teknik dasar *passing* bawah dan menjelaskan dengan menggunakan contoh gerakan. Setelah melakukan apersepsi dan tanya jawab, guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai siswa yaitu melakukan kegiatan

*passing* bawah. Guru menjelaskan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan siswa yaitu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan menggunakan strategi mengajar Varasi. Kemudian guru memberikan materi pemanasan

## B. Kegiatan Inti ( 100 menit )

### 1. Mengamati

- a. Mencari dan membaca buku tentang permainan BolaVoli, Khususnya tentang teknik dasar *Passing* Bawah permainan BolaVoli
- b. Mengamati beberapa kesalahan-kesalahan terkait dengan materi yang sedang dipelajari yaitu teknik dasar *passing* bawah
- c. Peserta didik mengamati peragaan tentang teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli
- d. Mencari dan membacabukutentangstrategimengajarvariasiuntukmeningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah denganberbagaibentuklatihanvariasi *passing* bawah

### 2. Pelaksanaan Strategi Mengajar Variasi

- a. Siswa berbaris berbanjar dan melakukan *passing* bawah
- b. Siswa melakukan *passing* dengan cara membuat lingkaran
- c. Siswa melakukan *passing* duduk dikursi/bangku dan berdiri
- d. Siswa melakukan *passing* melewati atas net/jarring
- e. Siswa melakukan *passing* berhadap-hadapan dengan bentuk segitiga
- f. Siswa melakukan *passing* dengan cara menggapai bola yang dilemparkan didekat net/jarring

### 3. Menanya

- a. Peserta didik saling bergantian bertanya tentang teknik dasar *passing* bawah: bagaimana jalannya bola, perkenaan bola yang baik seperti apa
- b. Peserta didik menanya bagaimana bentuk strategi mengajar variasi dalam permainan bolavoli untuk meningkatkan teknik dasar *passing* bawah
- c. Peserta didik saling bertanya bentuk latihan variasi untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli

### 4. Eksplorasi

- a. Melakukan *passing* bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, kelompok dengan menunjukkan perilaku bekerjasama, tanggung jawab, menghargai dan disiplin
- b. Mendiskusikan bagaimana strategi dalam pelaksanaan mengajar variasi yang paling disukai
- c. Mendiskusikan setiap teknik dasar variasi dalam *passing* bawah

- d. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam *passing* bawah
- e. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melakukan berbagai variasi dalam pelaksanaan *passing* bawah
5. Menegosiasi
  - a. Menemukan hubungan perkenaan bola dengan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan *passing*
  - b. Menemukan bentuk pergerakan lutut dan pinggul saat menerima bola
  - c. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi teknik dasar *passing* bawah
6. Mengkomunikasikan
  - a. Melakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bolavoli
  - b. Memberikan saran dan perbaikan keterampilan kepada teman selama permainan

#### C. Kegiatan Penutup ( 20 menit )

Pada kegiatan akhir guru memberikan tes praktik dan kegiatan pendinginan. Guru menutup pembelajaran dengan memberikan pesan dan umpan balik agar melakukan latihan mandiri di rumah. Guru menutup pelajaran dengan berdoa.

#### C. Tahap Observasi

Tahap observasi dilakukan dengan satu kolaborator, dimana kolaborator tersebut kompeten pendidikan jasmani. Kolaborator tersebut adalah Hasil dari observasi yang dilakukan oleh kolaborator terhadap proses pembelajaran berjalan cukup baik. Hal tersebut dapat dilihat dari berbagai aspek yaitu:

1. Langkah-langkah guru sesuai dengan prosedur pada saat pembelajaran.
2. Pembelajaran berjalan dengan rencana yang diterapkan.
3. Guru dalam memberikan pemanasan sesuai dengan materi ajar, pemanasan meliputi gerakan statis dan dinamis yang dilakukan urut .
4. Penggunaan media sudah baik dan kreatif sehingga dapat diterapkan dan membantu memperlancar proses pembelajaran.
5. Metode yang dilakukan guru adalah demonstrasi, komando, ceramah, jadi siswa menjadi lebih paham dan terkendali.

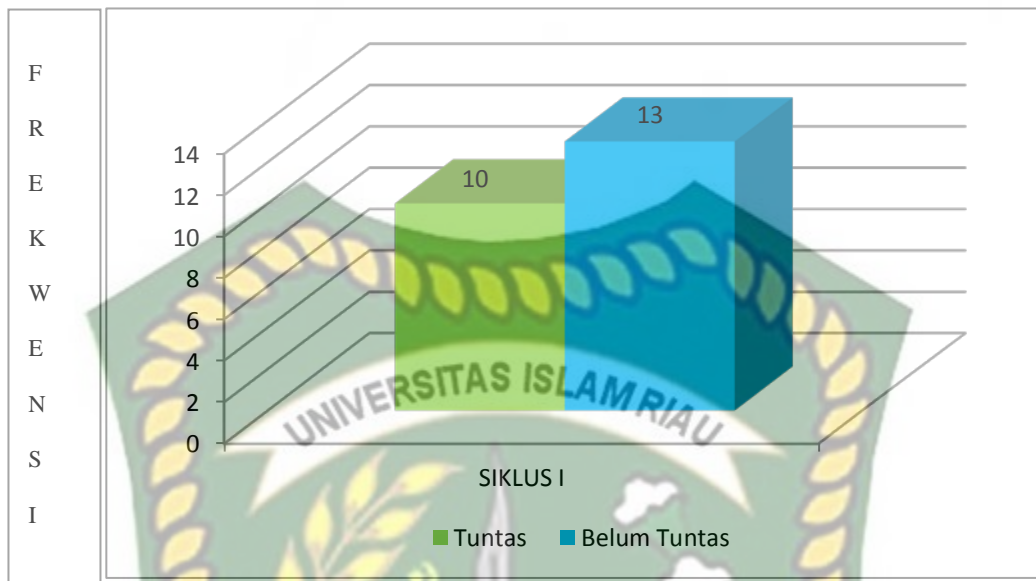
6. Guru dapat mengkondisikan siswa dengan formasi yang tepat, saat membariskan siswa posisi membelakangi matahari dan urut ketinggian.
7. Dalam menyampaikan perintah secara tegas dan jelas, menggunakan bahasa yang mudah dipahami.
8. Guru memberikan motivasi kepada siswa, khususnya ketika siswa mulai kurang semangat dalam melakukan gerakan atau permainan.
9. Guru memberikan pujian ketika siswa melakukan gerakan dengan benar ataupun memenangkan permainan yang dilaksanakan.
10. Guru sudah memberikan evaluasi kepada siswa baik secara individual maupun kelompok.

Selain hasil observasi yang berupa aktivitas kegiatan siswa dan guru, peneliti juga memaparkan hasil belajar siswa berupa tingkat keterampilan *passing* bawah. Adapun hasil kegiatan aktivitas siswa tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3.2 Analisis Keterampilan *Passing* Bawah Siklus I**

No	Skor	Frekwensi	Persentase ( %)	Keterangan
1	$75 \leq X$	10	43,47%	Tuntas
2	$X \leq 74$	13	56,53%	Belum Tuntas
	<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan hasil siklus I tersebut, 10 siswa atau 43,47% siswa tuntas belajar dan 13 siswa atau 56,53% belum tuntas belajar. Data dari tabel di atas mengenai keterampilan *passing* bawah siswa berdasarkan pada siklus I dapat diperjelas melalui diagram di bawah ini:



Grafik 1. Analisis Keterampilan *Passing* Bawah Siklus 1

#### D. Tahap Refleksi (*Reflecting*)

Kegiatan refleksi ini dimaksudkan sebagai bahan masukan pada perencanaan siklus selanjutnya. Refleksi pada siklus I dilakukan oleh peneliti. Tujuan dari kegiatan refleksi ini adalah untuk membahas hal-hal apa saja yang menjadi hambatan pada pelaksanaan siklus I. Hal ini dikarenakan pada siklus I masih belum mencapai tingkat ketuntasan secara klasikal dengan ketuntasan minimal sebesar 70% atau 17 siswa tuntas. Akan tetapi, pada siklus I baru diperoleh 10 siswa tuntas belajar sehingga harus dilanjutkan ke siklus selanjutnya.

Adapun hasil refleksi yang diperoleh pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.3 Refleksi Siklus I dan Rencana Perbaikan di Siklus II

Refleksi Siklus I	Rencana Perbaikan Siklus II
Masih banyak siswa yang salah dalam melakukan gerakan teknik dasar passing bawah.	Perlu adanya penjelasan yang lebih mendalam dengan mengarahkan ke gerakan yang benar.
Kurangnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran	Menumbuhkan motivasi belajar siswa dengan memberikan permainan pemanasan yang menarik.

## 2. Siklus II

### A. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini berdasarkan hasil pembelajaran pada Siklus I maka Penulis melaksanakan perbaikan pembelajaran pada Siklus II pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dengan materi Permainan BolaVoli.dilaksanakan pada hari Senin tanggal 9 September 2019 yang diikuti oleh seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir yang berjumlah 23 orang siswa.

#### 1. Menyusun Rencana Pembelajaran

Pada tahap perencananguru selaku peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).Rencana Pelaksanaan Pembelajaran atau RPP disusun sebelum kegiatan Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan. RPP ini berisi tentang rencana kegiatan pembelajaran berdasarkan materi yang akan disampaikan oleh guru yaitu

materi tentang teknik dasar *passing* bawah. Penyusunan RPP disesuaikan dengan langkah-langkah Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan pendekatan bermain yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah siswa melalui strategi pembelajaran variasi

## 2. Menyediakan Media Pembelajaran

Peneliti mempersiapkan media gambar gerakan teknik dasar dan peralatan serta perlengkapan pembelajaran. Media ini digunakan sebagai sarana pokok dalam melaksanakan pembelajaran teknik dasar *passing* bawah bolavoli melalui Strategi belajar Variasi

## 3. Menyiapkan Daftar Skala Penilaian Keterampilan Gerak Siswa

Lembar penilaian keterampilan gerak siswa disusun oleh peneliti berkolaborasi dengan guru disesuaikan dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan. Pemberian daftar penilaian keterampilan gerak pada setiap akhir siklus yang digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi *passing* bawah bolavoli.

## B. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pertemuan pada siklus II ini dilaksanakan pada hari Senin, 9 September 2019 pukul 08.00-10.30 wib dengan deskripsi kegiatan sebagai berikut

### a. Kegiatan Awal ( 15 menit )

Setelah siswa mempersiapkan diri di lapangan dan berdo'a, guru selanjutnya mengkondisikan siswa untuk menerima pelajaran kemudian melakukan apersepsi dengan mendiskripsikan teknik dasar *passing* bawah dan menjelaskan dengan menggunakan contoh gerakan. Setelah melakukan apersepsi dan tanya jawab, guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai siswa yaitu melakukan kegiatan *passing* bawah. Guru

menjelaskan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan siswa yaitu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan menggunakan strategi mengajar Varasi. Kemudian guru memberikan materi pemanasan.

b. Kegiatan Inti ( 100 menit )

1. Mengamati

- a. Mencari dan membaca buku tentang permainan BolaVoli, Khususnya tentang teknik dasar Passing Bawah permainan BolaVoli
- b. Mengamati beberapa kesalahan-kesalahan terkait dengan materi yang sedang dipelajari yaitu teknik dasar *passing* bawah
- c. Peserta didik mengamati peragaan tentang teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli
- d. Mencari dan membacabukutentangstrategimengajarvariasiuntukmeningkatkankemampuan teknikdasar *passing* bawahdenganberbagaibentuklatihanvariasi *passing* bawah

2. Pelaksanaan Strategi Mengajar Variasi

- a. Siswa berbaris berbanjar dan melakukan *passing* bawah
- b. Siswa melakukan *passing* dengan cara membuat lingkaran
- c. Siswa melakukan *passing* duduk dikursi/bangku dan berdiri
- d. Siswa melakukan *passing* melewati atas net/jarring
- e. Siswa melakukan *passing* berhadap-hadapan dengan bentuk segitiga
- f. Siswa melakukan *passing* dengan cara menggapai bola yang dilemparkan didekat net/jarring

3. Menanya

- a. Peserta didik saling bergantian bertanya tentang teknik dasar *passing* bawah: bagaimana jalannya bola, perkenaan bola yang baik seperti apa
- b. Peserta didik menanya bagaimana bentuk strategi mengajar variasi dalam permainan bolavoli untuk meningkatkan teknik dasar *passing* bawah
- c. Peserta didik saling bertanya bentuk latihan variasi untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli

4. Eksplorasi

- a. Melakukan *passing* bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, kelompok dengan menunjukkan perilaku bekerjasama, tanggung jawab, menghargai dan disiplin
- b. Mendiskusikan bagaimana strategi dalam pelaksanaan mengajar variasi yang paling disukai
- c. Mendiskusikan setiap teknik dasar variasi dalam *passing* bawah
- d. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam *passing* bawah

- e. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melakukan berbagai variasi dalam pelaksanaan *passing* bawah
5. Menegosiasi
  - a. Menemukan hubungan perkenaan bola dengan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan *passing*
  - b. Menemukan bentuk pergerakan lutut dan pinggul saat menerima bola
  - c. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi teknik dasar *passing* bawah
6. Mengkomunikasikan
  - a. Melakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bolavoli
  - b. Memberikan saran danperbaiki keterampilan kepada teman selama permainan
- c. Kegiatan Penutup ( 20 menit )  
 Pada kegiatan akhir guru memberikan tes praktik dan kegiatan pendinginan. Guru menutup pembelajaran dengan memberikan pesan dan umpan balik agar melakukan latihan mandiri di rumah. Guru menutup pelajaran dengan berdoa.

### C. Tahap Observasi

Pertemuan pada siklus kedua merupakan lanjutan proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada pertemuan sebelumnya. Kolaborator dalam pertemuan kedua ini melakukan observasi terhadap guru dan siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung. Dari hasilobservasi pembelajaran penjas pada pertemuan siklus kedua dapat di paparkan sebagai berikut:

1. Dari segi guru pelaksanaan pembelajaran berjalan dengan baik. Hal ini ditunjukkan dari aspek -aspek yang diamati melalui lembar pengamatan, beberapa diantaranya yaitu guru dalam memberikan pemanasan sesuai materi ajar, pemanasan dilakukan secara tepat dengan gerakan statis dan

dinamis. Guru dalam menyampaikan penjelasan sudah secara jelas dan tegas. Dalam penggunaan waktu sudah secara efektif dan tepat, setelah pembelajaran selesai masih ada waktu yang cukup untuk untuk siswa beristirahat dan ganti baju. Untuk secara keseluruhan pembelajaran pada pertemuan kedua ini sebagian besar aspek-aspek yang diamati sudah memperoleh kriteria yang sangat baik.

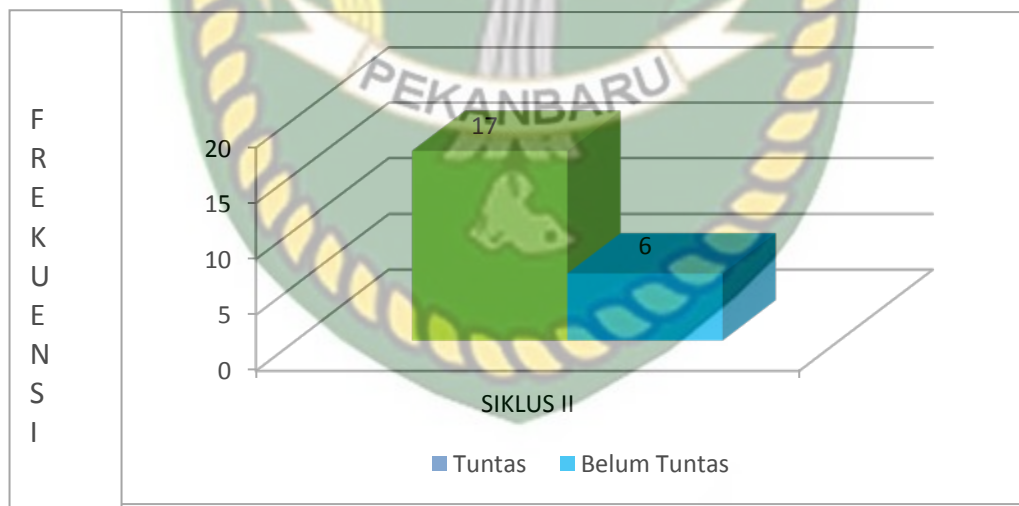
2. Dari segi siswa pelaksanaan pembelajaran berjalan baik, dengan menunjukkan beberapa kemajuan. Di awal saat proses pembelajaran akan dimulai siswa dapat berkerjasama dengan siswa yang lain dalam menyiapkan peralatan pembelajaran dengan sangat baik karena terlihat lebih kompak seperti membawa net, bola dan alat media pembelajaran, terlihat dari siswa yang lebih semangat dalam melakukan perintah guru dan saat melakukan permainan. Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran secara efektif dengan sangat baik dan siswa sudah melakukan pendinginan dengan bersungguh-sungguh dan sangat baik.

Selain hasil observasi yang berupa aktivitas kegiatan siswa dan guru, peneliti juga memaparkan hasil belajar siswa berupa tingkat keterampilan *passing* bawah.

**Tabel 3.4 Analisis Keterampilan *Passing* Bawah Siklus II**

No	Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1	$75 \leq X$	17	73,91%	Tuntas
2	$X \leq 74$	6	26,09%	Belum Tuntas
	<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100 %</b>	

Berdasarkan hasil siklus II tersebut, 23 siswa atau 73,91% siswa tuntas belajar dan 6 siswa atau 26,09% belum tuntas belajar. Data dari tabel di atas mengenai keterampilan *passing* bawah siswa berdasarkan pada siklus II dapat diperjelas melalui diagram di bawah ini:



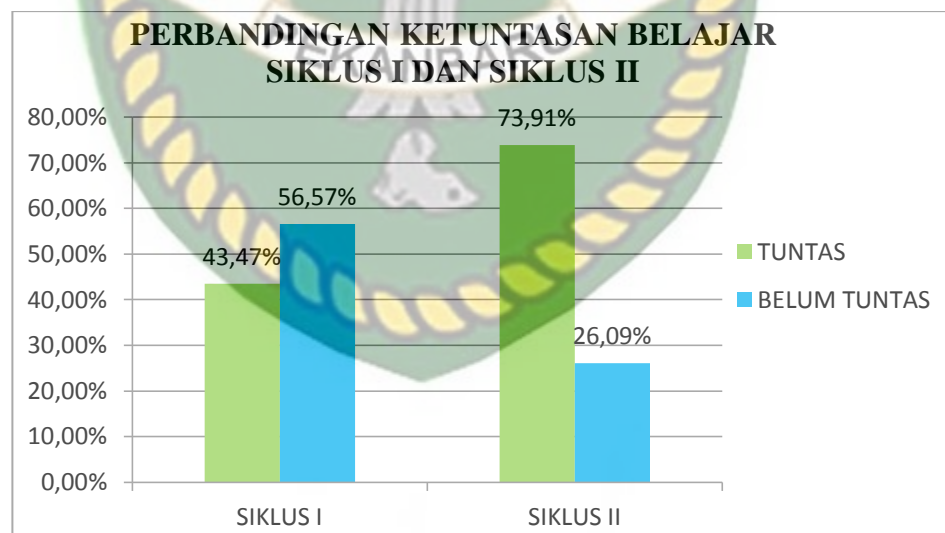
Grafik .2 Analisis Keterampilan Passing Bawah Siklus II

Berdasarkan perkembangan hasil belajar siswa siklus I dan Siklus II maka dapat dilihat perbandingan berdasarkan pada kategori keberhasilan pada tingkat ketuntasan. Adapun perbandingannya sebagai berikut:

**Tabel 3.5. Persentase perbandingan tingkat ketuntasan belajar pada Siklus I dan Siklus II**

Siklus	Tuntas	Belum Tuntas
I	43,47%	56,53%
II	73,91%	26,09%

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa siklus II mengalami peningkatan dibandingkan dari siklus I pada ketuntasan belajar siswa. Perbandingan persentase ketuntasan belajar pada siklus I dan siklus II dapat diperjelas pada diagram batang sebagai berikut:



Grafik .3 Analisis Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Siklus I dan Siklus II

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa ketuntasan belajar siswa mengalami peningkatan sebesar 30,44%, dimana pada Siklus I persentase ketuntasan 43,47% meningkat menjadi 73,91% pada Siklus II. Dan berbanding terbalik dengan Belum tuntas yang mengalami penurunan sebesar 30,48%. Bila pada Siklus I belum tuntas ada 56,57% turun pada Siklus II menjadi 26,09%.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu 70% siswa mempunyai ketuntasan belajar minimal pada kategori tuntas belajar Baik, sehingga tidak perlu adanya tindakan lanjut pada siklus selanjutnya.

Selain data di atas, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani kelas XI SMA Negeri 1 Rambah Hilir di Kabupaten Rokan Hulu ini juga diperoleh data observasi siswa terhadap pembelajaran yang telah dilakukan selama dua siklus. Di mana secara keseluruhan pembelajaran bolavoli materi teknik dasar *passing* bawah melalui Strategi mengajar Variasitelah berjalan dengan sangat baik. Kegiatan pembelajaran dapat dinilai baik dari awal pembelajaran sampai dengan akhir pembelajaran. Siswa dapat bekerjasama dengan baik dengan teman lain untuk menyiapkan peralatan pembelajaran. Selain itu siswa dapat aktif, antusias dan bekerjasama antar teman dari pemanasan sampai permainan dilakukan dalam pembelajaran. Kelebihan ini juga diperlihatkan pada guru di mana guru mampu memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan pertanyaan tentang apa yang anggap sulit sehingga siswa dapat mudah untuk memahami pembelajaran yang di sampaikan.

#### **D. Tahap Refleksi ( *Reflecting* )**

Kegiatan refleksi ini dimaksudkan sebagai bahan masukan pada perencanaan siklus selanjutnya atau pembelajaran selanjutnya. Dari hasil pembelajaran siklus II ini telah drasa cukup berhasil dikarenakan siswa telah mencapai ketuntasan belajar sebesar 73,91%. Sebuah pembelajaran akan berjalan dengan lancar dan maksimal apabila tersedia sarana dan prasarana yang memadai dan materi ajar juga harus dikemas dan disampaikan dengan baik sehingga siswa dapat menemui kesulitan dan juga dapat memecahkan kesulitan tersebut melalui bimbingan dari guru. Sehingga perlu adanya pola interaksi yang baik antara siswa, guru dan sekolah. Di mana tersediannya sarana dan pengemasan pembelajaran yang menarik akan mampu memberikan hal positif bagi siswa.

#### **B. Pembahasan**

Penelitian Tindakan Kelas yang meliputi 2 siklus terdiri dari siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada siklus II tahap-tahap yang dilakukan merupakan perbaikan pada siklus sebelumnya( siklus I ) Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari data tes yang berupa tingkat keterampilan gerak siswa yang diperoleh melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan materi *passing* bawah dalam bolavoli melalui Strategi Mengajar Variasi.

Hasil dari kedua siklus tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan ketuntasan belajar siswa dengan modifikasi permainan pada pembelajaran PendidikanJasmani Kesehatan materi *passing* bawah bolavoli siswa XI SMA Negeri

1 Rambah Hilir. Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakan tindakan menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa yang ditunjukkan dengan hasil keterampilan gerak siswa. Sebelum diterapkannya modifikasi media pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi *passing* bawah melalui bolavoli melalui Strategi Mengajar Variasi diperoleh hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 10 siswa (43,47%) tuntas belajar, dan 13 siswa atau 56,53% belum tuntas belajar. Kemudian pada hasil tes siklus II menunjukkan 17 siswa (73,91%) tuntas belajar dan 6 siswa atau (26,09%) belum tuntas belajar. Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 30,44% pada siklus II dari siklus I.

Berdasarkan penelitian di atas menunjukkan bahwa dengan pengemasan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat kesulitan teknik dasar yang diajarkan akan mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan keterampilan gerak siswa. Hal ini mengingat pada dewasa ini sebagian besar guru masih menerapkan pola pembelajaran yang kurang disukai oleh siswa. Di mana hanya dengan memberikan pembelajaran yang mengajarkan teknik dasar dengan metode *drill* atau mungkin langsung pada permainan aslinya. Dengan keadaan ini membuat permainan bolavoli tidak dapat berjalan dengan baik dikarenakan siswa tidak memiliki kemampuan teknik dasar yang baik.

Pembelajaran yang dikemas dengan sedemikian rupa yang mampu memberikan kesempatan bagi siswa mengenali dirinya seberapa jauh penguasaan teknik dasarnya dan memberikan kesempatan siswa untuk memperbaiki ini akan memberikan peluang siswa untuk lebih memiliki teknik dasar yang baik. Dengan

memberikan permainan yang dimodifikasi untuk memberikan kesempatan siswa berkembang dengan tahap-tahap sesuai dengan kemampuannya akan memberikan kontribusi yang positif. Hal ini dikarenakan keterampilan teknik dasar memiliki ketentuan tertentu agar dapat melakukan keterampilan yang baik. Secara khusus keterampilan *passing* bawah bolavoli harus dikuasai dengan baik dengan kriteria hasil *passing* yang baik agar mudah diterima oleh toser.

Menurut Ma'mun dan Yudha (2000: 70) "pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak factor". Faktor tersebut dibedakan menjadi tiga hal yaitu (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor Pribadi, dan (3) faktor situasional (lingkungan). Senada dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa kegiatan belajar mengajar harus diciptakan suasana yang baik agar guru dapat menyampaikan materi dengan mudah diterima oleh siswa. Selain agar mudah diterima oleh siswa guru harus mampu memberikan penyampaian materi dengan tahapan yang mudah disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki karakter dan tingkat keterampilan yang berbeda-beda sehingga harus mampu memberikan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan secara klasikal.

Tingkat kesulitan materi yang diajarkan juga akan mempengaruhi cepat lambatnya siswa dalam menguasai teknik tersebut sehingga guru harus mampu menjembatani keterbatasan tersebut. Disamping itu, lingkungan sekolah juga dapat mempengaruhi tingkat penguasaan siswa terhadap materi yang diajarkan. Hal ini seperti kualitas sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah. Dengan memiliki

sarana yang lengkap maka guru akan mudah untuk memberikan materi pembelajaran dengan mudah untuk memodifikasi permainan yang didukung oleh kelengkapan sarana yang dimiliki.

Secara khusus pemberian pembelajaran dengan Strategi Mengajar bervariasi dalam materi *passing* bawah bola voli akan memberikan kesempatan siswa untuk mampu bermain dengan tahap-tahap tingkat keterampilan yang dimiliki dan didukung dengan faktor kebersamaan sesama teman. Dengan adanya permainan akan membantu siswa untuk berkerja sama dalam permainan sehingga siswa yang masih belum memiliki keterampilan yang baik dibantu oleh teman setimnya untuk bermain dengan baik. Permainan ini akan membantu siswa secara teknik dan psikis siswa. Prinsip psikis adalah “bermain dengan senang dan kerjasama yang baik” (Suharno HP, 1981: 1-2). Pembelajaran yang senang dan kerjasama yang baik akan mengubah situasi yang menjenuhkan ke situasi yang menyenangkan sehingga siswa akan semakin semangat dalam pembelajaran.

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa Keterampilan *Passing* Bawah BolaVoli Dengan Menggunakan Strategi Mengajar Variasi Untuk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Rambah Hilir di Kabupaten Rokan Hulu mengalami peningkatan, yaitu dari Hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 10 siswa (43,47%) tuntas belajar, dan 13 siswa atau 56,53% belum tuntas belajar. Kemudian pada hasil tes siklus II menunjukkan 17 siswa (73,91%) tuntas belajar dan 6 siswa atau 26,09% belum tuntas belajar. Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 30,44% pada siklus II dari siklus I.

### B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Menggunakan Strategi Mengajar Variasi Untuk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku pendidikan jasmani, yaitu: Hasil penelitian ini sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam pembelajaran yang mampu memperhatikan keaktifan dan hasil belajar siswa. Peningkatkan ketuntasan belajar siswa melalui modifikasi permainan akan memudahkan siswa dalam memahami dan menguasai keterampilan yang diajarkan.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian mengenai peningkatan keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Menggunakan Strategi Mengajar Variasi Siswa Kelas XI SMAN 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran yang sekiranya dapat dijadikan masukan/pertimbangan:

1. Untuk guru, harusnya lebih melihat kemampuan siswa, dan dapat memberikan metode pembelajaran yang lebih bervariasi dari biasanya yang telah dilakukan selama pembelajaran sebelum adanya penelitian ini.
2. Siswa, lebih aktif lagi di dalam pembelajaran *passing* bawah dan ikuti pembelajaran apa yang telah diberikan guru sehingga mampu menguasai materi dan keterampilan pada pembelajaran *passing* bawah.
3. Sekolah, peran sekolah adalah memfasilitasi segala proses pembelajaran agar pembelajaran tersebut lebih efisien dan tercapainya suatu pembelajaran yang maksimal

### D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain: peneliti tidak dapat mengontrol fakto-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi, 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi, 2013. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Artikawati, Rinta. 2016. *Pengaruh Keterampilan Mengadakan Variasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Edisi 11 Tahun ke-5
- Beutelstahl, Dieter, 2008. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Piener Jaya
- Beutelstahl, Dieter. 2011. *Belajar bermain bola volley*. Bandung: Piener jaya
- David, J.R. 1976. *Teaching Strategies For College Class Room*. P3G
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Gustiawati, Resty. *Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Karawang: Universitas Singaperbangsa. *Journal Of Sport Science and Educatio (Jossae)* Vol: 1, No 1 October
- Kementrian dan Kebudayaan. 2004. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X*. Jakarta
- Kunandar, 2011. *Guru Profesional*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press
- Kurniawan, Budi. Dkk. 2017. *Studi analisis factor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pada mata pelajaran teknik listrik dasar otomotif*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Mechanical engineering Education*. Vol 4, No 2
- M. Yunus. 1992. *BolaVoli Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud

- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Sanjaya, Wina. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana
- Suharno H.P. 1985. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : FPOK IKIP
- Suharno H.P. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP
- Sumantri, Mulyani dan Johar Permana, 2001. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: C.V. Maulana
- Suprijono, Agus. 2013. *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 *Tentang sistem keolahragaan nasional*
- Usman, Moh Uzer. 2006. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Rosda Karya
- Viera , Barbara L. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama Slameto
- Wahyuni Lestari, Ni Luh Gede, Dkk. 2014. *Variasi Mengajar Guru Dalam Pembelajaran Mengubah Pengalaman Pribadi Menjadi Naskah Drama Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Melaya*. E-Journal Universitas Pendidikan Ganesha. Vol 2, No 1
- Winarno, dkk. 2013. *Teknik Dasar Bermain BolaVoli*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Yusmar, Ali. 2017. *Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar*. Kampar: Universitas Riau. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Vol 1, No 1
- Yudha, Amung Ma'mun. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.