



**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING BAWAH*
MELALUI LATIHAN LEMPAR TANGKAP BOLA VOLI
PADA SISWA KELAS X TO 4 SMK NEGERI 2 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

Oleh :

EDWIN VINANDA

NPM : A1H010084

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

2014



**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING BAWAH*
MELALUI LATIHAN LEMPAR TANGKAP BOLA VOLI
PADA SISWA KELAS X TO 4 SMK NEGERI 2 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Strata 1
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Oleh :

EDWIN VINANDA

NPM : A1H010084

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama : Edwin Vinanda
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010084
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Judul Penelitian : Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing*
Bawah Melalui Latihan Lempar Tangkap Bola Voli
Pada Siswa Kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota
Bengkulu.

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan, baik ditulis oleh orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai penyelesaian studi pada universitas lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Mei 2014
Yang Menyatakan

Edwin Vinanda
A1H010084

MOTTO

- ❖ Didalam kehidupan bukan sekedar untuk menjadi yang terbaik, tetapi harus bisa mewarnainya dengan manfaat dan kasih sayang untuk semua.
- ❖ Segala yang indah belum tentu baik, namun segala yang baik sudah tentu indah.
- ❖ Semakin banyak kegagalan yang dirasakan maka sebanyak itulah keberhasilan yang akan didapatkan.
- ❖ Janganlah larut dalam satu kesedihan karena masih ada hari esok yang menyongsong dengan sejuta kebahagiaan.
- ❖ Teman sejati dan musuh terberat dalam hidup adalah diri sendiri.
- ❖ Selagi bisa lakukanlah, apapun itu dalam kebaikan.
- ❖ Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah
- ❖ Kebaikan tidak bernilai selama diucapkan akan tetapi bernilai sesudah dikerjakan.
- ❖ Manusia tak selamanya benar dan tak selamanya salah, kecuali ia yang selalu mengoreksi diri dan membenarkan kebenaran orang lain atas kekeliruan diri sendiri.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil alamin..

Akhirnya telah kulalui semua cerita indah semasa masih dibangku kuliah, suka duka yang telah dirasakan, pengalaman yang takkan terlupakan, kebahagiaan yang hadir membuat hati enggan untuk meninggalkan kampus tercinta "Universitas Bengkulu" yang telah memberikan berjuta pengalaman dan ilmu pendidikan yang sangat bermanfaat. Namun sesungguhnya ini adalah bagian perjalanan yang harus dilalui untuk menuju pengalaman dan lembaran baru dalam hidupku selanjutnya.

Untuk itu, perkenankanlah saya mempersembahkan skripsi ini untuk :

- ✚ Allah SWT yang selalu melindungiku disaat terjaga maupun terlelap, tak pernah henti memberikan ketenangan serta petunjuk ke arah yang benar.
- ✚ Junjunganmu Nabi Besar Muhammad SAW sebagai uswatun khasanah dalam hidup.
- ✚ Ayahku Edy Rachmad, Ibuku Elvi Zahara dan Leni Marlina yang selalu memberikan perhatian yang tulus, kasih sayang, nasehat, semangat serta doanya sehingga saya selalu termotivasi meraih keberhasilan untuk membahagiakan mereka.
- ✚ Kakakku Edo Fitra Jaya, adik-adikku Elsi Kurnia Putri, Viona Fezira Mayastika dan Aditya Mahendra yang selalu memberikan inspirasi dan doa untuk kuliahku.
- ✚ Sanak saudaraku (mbah, adik, nenek, pakwo, makwo, abah, oom, cicik, abang dan adek) yang selalu memberikan dukungan dan doanya untuk kuliahku.
- ✚ My sweetheart Marissa Afriza, S.Si yang tidak pernah bosan menemani suka-duka, tangis dan tawa, mendukung semua aktivitas perkuliahanmu, serta menonaktifkan-ku dari kebiasaan makan mie instant, you are my everything.
- ✚ Partner skripsiku Dendi Hanata bwin dan semua teman-teman PENJASKE S1 angkatan 2010 yang tidak akan terlupakan, terimakasih atas kebaikan dan kasih sayang kalian selama ini, sukses untuk kita semua kedepannya, amin.
- ✚ Si Orange (Jupiter Z ku) yang selalu setia mengantarku kesana-kemari.
- ✚ Semua Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang selalu memberikan ilmu yang bermanfaat.
- ✚ Kampus Air Sebakul dan Almamaterku, Terimakasih semuanya...

ABSTRAK

EDWIN VINANDA : Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Melalui Latihan Lempar Tangkap Bola Voli Pada Siswa Kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota Bengkulu. **Skripsi Bengkulu : Studi Strata 1, Universitas Bengkulu, 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan latihan lempar tangkap bola voli dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam proses pembelajaran bola voli. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari Perencanaan, Tindakan, Pengamatan dan Refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota Bengkulu yang berjumlah 32 siswa. Hasil penelitian pra-siklus diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memahami gerakan sehingga hasil pengamatan *passing* bawah bola voli rata-ratanya adalah 4,65 dan hasil tes keterampilan *passing* bawah rata-rata nilainya adalah 69,53 (kategori kurang) sedangkan KKM ≥ 75 . Pada siklus pertama, hasil pengamatan *passing* bawah bola voli meningkat 1,95% menjadi 6,59, dan hasil tes keterampilan *passing* bawah meningkat rata-rata nilainya 4,84% menjadi 74,37 (kategori cukup) sedangkan KKM ≥ 75 . Pada siklus kedua, hasil pengamatan *passing* bawah bola voli meningkat 1,25% menjadi 7,84, dan hasil tes keterampilan *passing* bawah meningkat rata-rata nilainya 3,44% menjadi 77,81 (kategori baik) sudah melebihi KKM ≥ 75 . Meningkatnya keterampilan dalam melakukan *passing* bawah sebagai pengaruh dari penerapan latihan lempar tangkap bola voli terbukti dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Kata Kunci : *Passing* Bawah Permainan Bola Voli, Latihan Lempar Tangkap Bola Voli.

ABSTRACT

EDWIN Vinanda: Efforts to Improve Skills Through Passing Down Throw Catch Volleyball Exercises In Class X students of SMK Negeri 2 TO 4 Bengkulu City. Bengkulu Thesis: Study Tier 1, University of Bengkulu, 2014.

This study aims to determine whether the application of the throwing drills to improve catch volleyball passing skills under volleyball in the learning process. This research is Classroom Action Research (CAR), which consists of planning, action, observation and reflection. Subjects in this study were students of class X SMK Negeri 2 TO 4 Bengkulu city, amounting to 32 students. The results of the pre-cycle studies it is known that most of the students do not understand the movement so that the observations volleyball passing below the mean is 4.65 and passing skills test results below the average value was 69.53 (less category) while $KKM \geq 75$. In the first cycle, the observations volleyball passing under increased 1.95% to 6.59, and passing the skills test results below the average value increased 4.84% to 74.37 (category enough) while $KKM \geq 75$. At cycle second, passing under observation volleyball increased 1.25% to 7.84, and passing skills test results below the average increase in value of 3.44% to 77.81 (both categories) already exceeds the $KKM \geq 75$. Increased skills in do passing under the influence of the application of throwing catching drills proven to improve volleyball skills of passing down the game of volleyball.

Keywords: Passing Down Games Volleyball, Volleyball Catch Throw Exercise.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis ucapkan atas khadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat dan anugerahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Melalui Latihan Lempar Tangkap Bola Voli pada Siswa Kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota Bengkulu”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar strata satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Besar harapan penulis kiranya skripsi ini dapat memberikan manfaat terutama bagi para pembaca dan bagi masyarakat umum. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis tidak terlepas dari bantuan, dorongan, bimbingan, dan petunjuk dari berbagai pihak yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh sebab itu, dengan kerendahan hati pada kesempatan yang baik ini penulis sampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi SE. MSc. selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

4. Bayu Insanisty, S.Pd, M. Or selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan dan pemikiran untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Sugiyanto, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan dan pemikiran untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ayah dan ibu serta adik-kakakku yang selalu menasehati, memotivasi mendukung dan mendoakan yang terbaik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
8. Kepada seluruh Bapak dan Ibu Guru SMK Negeri 2 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. Terkhusus untuk bapak Fery Ardianto yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian.
9. Teman-teman seperjuangan Penjaskes 2010 yang telah memberikan banyak masukan, dorongan, motivasi serta kritikan yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah dilakukan.

Penulis menyadari kiranya bahwa dalam penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan dan menerima kritik dan saran dari semua pembaca demi tercapainya kesempurnaan penulisan di masa yang akan datang. Akhirnya penulis berharap agar kesempurnaan itu bermanfaat untuk kita semua.

Bengkulu, Juni 2014

Penulis

Edwin Vinanda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Dan Pengertian Bola Voli	8
B. Jenis-jenis Keterampilan Permainan Bola Voli	10
C. Pembelajaran dengan Latihan Lempar Tangkap	16
D. Kajian Penelitian Yang Relevan	22
E. Kerangka Berfikir	23
F. Hipotesis Tindakan	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
C. Subyek Penelitian	27
D. Jenis Tindakan	27
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Pengumpulan Data Penelitian	34

G. Teknik Analisis Data.....	37
H. Indikator keberhasilan.....	38
I. Jadwal Penelitian	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Prosedur dan Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan Penelitian.....	56

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	59
B. Implikasi.....	60
C. Keterbatasan Penelitian	61
D. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA	63
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 Pengamatan Aktivitas Siswa.....	30
2. Tabel 3.2 Interval nilai dan kriteria	31
3. Tabel 3.3 Lembar Pengamatan Aktivitas Guru	31
4. Tabel 3.4 Tabel Interval nilai dan kriteria	32
5. Tabel 3.5 Norma <i>passing</i> bawah bola voli	34
6. Tabel 3.6 Lembar Pengamatan / Penilaian Teknik <i>Passing</i> Bawah	35
7. Tabel 3.7 Interval nilai dan kriteria	36
8. Tabel 3.8 Interpretasi koefisien korelasi nilai r	37
9. Tabel 4. Lembar proses penilaian keterampilan teknik <i>passing</i> bawah bola voli	41
10. Tabel 4.2 Lembar hasil pembelajaran <i>passing</i> bawah bola voli (pra siklus)	42
11. Tabel 4.3 Lembar Proses Penilaian Keterampilan Teknik <i>Passing</i> Bawah Bola Voli (siklus pertama)	47
12. Tabel 4.4 Lembar Hasil Pembelajaran <i>Passing</i> Bawah Bola Voli (siklus pertama)	47
13. Tabel 4.5 Hasil Rekapitulasi Pengamatan Guru dan Siswa (siklus pertama)	48
14. Tabel 4.6 Lembar Proses Penilaian Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli (siklus kedua)	53
15. Tabel 4.7 Lembar Hasil Pembelajaran <i>Passing</i> Bawah Bola Voli (siklus kedua)	53
16. Tabel 4.8 Hasil Rekapitulasi Pengamatan Aktivitas Guru dan Siswa (siklus kedua)	54
17. Tabel 4.9 Hasil Rekapitulasi Pengamatan Aktivitas Guru dan Siswa	55
18. Tabel 4.10 Data-data Rekapitulasi Hasil Pengamatan Teknik Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli pra-Siklus, Siklus Pertama dan Siklus Kedua	55
19. Tabel 4.11 Data-data Rekapitulasi Hasil Pengamatan Teknik Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli pra-Siklus, Siklus Pertama dan Siklus Kedua	55
20. Tabel 4.12 Lembar Frekuensi Proses Penilaian Keterampilan Teknik <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	56
21. Tabel 4.13 Presentase Penilaian Hasil Tes Pembelajaran Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	56

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli	9
2. Gambar 2.2 Gerakan <i>passing</i> bawah bola voli	11
3. Gambar 2.3 Sikap persiapan	12
4. Gambar 2.4 Sikap pelaksanaan	12
5. Gambar 2.5 Gerakan lanjutan	13
6. Gambar 2.6 Rangkaian gerakan <i>passing</i> bawah	15
7. Gambar 2.7 Formasi latihan lempar tangkap (melempar bola melewati kaki teman kemudian lompat kangkang)	20
8. Gambar 2.8 Formasi latihan lempar tangkap (posisi siap untuk menerima bola)	21
9. Gambar 2.9 Formasi latihan lempar tangkap (bergeser kekanan-kiri dan depan-belakang)	21
10. Gambar 2.10 Latihan lempar tangkap (khusus <i>passing</i> bawah tiga kali sentuhan)	22
11. Gambar 2.11 Kerangka konseptual	24
12. Gambar 3.1 Rangkaian kegiatan setiap siklus	28
13. Gambar 3.2 Tes keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli ke dinding	33
14. Gambar 4.1 latihan melempar bola melewati kaki teman kemudian lompat kangkang	44
15. Gambar 4.2 latihan lempar tangkap dengan posisi siap untuk menerima bola	45
16. Gambar 4.3 latihan lempar tangkap dengan bergeser kekanan-kiri dan kedepan-belakang.....	50
17. Gambar 4.4 latihan bermain bola voli khusus <i>passing</i> bawah tiga sentuhan	51

DAFTAR LAMPIRAN

1. Test Keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli validitas.....	65
2. Test Keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli reabilitas.....	67
3. Lembar Penilaian pengamatan tes keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli pra-siklus	69
4. Hasil pengamatan pembelajaran keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli pra-siklus	71
5. Lembar penilaian pengamatan tes keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli siklus pertama	72
6. Hasil pengamatan pembelajaran keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli siklus pertama.....	74
7. Lembar penilaian pengamatan tes keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli siklus kedua.....	75
8. Hasil pengamatan pembelajaran keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli siklus kedua	77
9. Data Rekapitulasi hasil pengamatan keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli pra-siklus, siklus pertama dan siklus kedua	78
10. Data Rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli pra-siklus, siklus pertama dan siklus kedua	79
11. Lembar pengamatan aktivitas siswa	80
12. Lembar pengamatan aktivitas guru	81
13. Lembar pengamatan aktivitas siswa	82
14. Lembar pengamatan aktivitas guru	83
15. Lembar pengamatan aktivitas siswa	84
16. Lembar pengamatan aktivitas guru	85
17. Lembar pengamatan aktivitas siswa	86
18. Lembar pengamatan aktivitas guru	87
19. Lembar pengamatan aktivitas siswa	88
20. Lembar pengamatan aktivitas guru	89
21. Lembar pengamatan aktivitas guru	91
22. Silabus	92
23. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	93
24. Gambar Kegiatan Penelitian	118
25. Surat Pernyataan Teman Sejawat	122
26. Surat Izin Penelitian	124

27. Surat Keterangan Selesai Penelitian	
127	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga Di Indonesia pada saat ini sudah semakin berkembang dan membanggakan. Banyak penghargaan dan prestasi yang diraih untuk mengharumkan nama baik bangsa ini. Sayangnya perkembangan tersebut belumlah merata dan hanya di dominasi oleh olahraga tertentu saja. Tentunya hal tersebut menjadi perhatian khusus demi kemajuan olahraga Di Indonesia secara keseluruhan. Usaha pemerintah Indonesia dalam pembinaan prestasi olahraga tidak hanya tertuju dilakukan di pusat saja, tetapi sudah tersentuh ke daerah-daerah diseluruh Indonesia. Kepada daerah diberi kebebasan untuk mendirikan klub pada setiap cabang olahraga, agar dapat membina atlit yang nantinya akan melahirkan bibit atlit yang berprestasi dan bisa mengharumkan nama baik Bangsa Indonesia di kejuaraan-kejuaraan nasional maupun internasional.

Dari sekian banyak klub yang terdapat di berbagai daerah, baik ditingkat pusat, provinsi dan daerah, semuanya selalu berupaya meningkatkan pembinaan atlit dari cabang olahraga yang bersangkutan. Sebagaimana telah dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005, tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan ke peningkatan keterampilan dan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama baik bangsa. Untuk mewujudkan hal tersebut perlu ditingkatkan latihan secara teratur dan melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Sehubungan dengan itu, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, bahkan bola voli tercatat sebagai salah satu dari sepuluh cabang olahraga yang paling digemari di dunia. Bola voli merupakan cabang olahraga yang dikelola oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasinya.

PBVSI terus berupaya meningkatkan prestasi bola voli dengan mengadakan berbagai bentuk pelatihan-pelatihan dan mengadakan kejuaraan untuk menjaring para atlet yang berprestasi. Upaya tersebut juga dilaksanakan diberbagai tempat, baik di perkotaan maupun pedesaan. Berbagai jenis latihan diterapkan demi meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraga bola voli Indonesia.

SMK Negeri 2 Kota Bengkulu merupakan salah satu lembaga pendidikan dan sekolah kejuruan kategori favorit yang ada di provinsi Bengkulu. Sekolah yang beralamatkan di jalan Batang Hari nomor 2 Padang Harapan ini, menjadi pilihan para tamatan dari berbagai sekolah menengah pertama yang ingin melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 2 Kota Bengkulu. Hal ini tak lepas dari prestasi akademik yang membanggakan, diantaranya berhasil meraih :

- 1) Juara I OSTN Matematika Tingkat Provinsi Bengkulu tahun 2011
- 2) Juara I Olimpiade MM tk. Kota tahun 2011
- 3) Juara I Lomba Mekanik Otomotif dalam rangka LKS SMK 2002

Selain berbagai prestasi akademik yang telah diraih, telah banyak pula prestasi non-akademik yang berhasil mengharumkan nama baik sekolah termasuk dari bidang olahraga. Seperti yang telah di raih berikut ini :

- 1) Juara I Sepak Bola Piala Wali Kota Liga Pendidikan Indonesia (LPI) 2011
- 2) Juara I Sepak Bola Liga Pelajar Indonesia 2011
- 3) Juara I Futsal O2SN tingkat Kota 2011
- 4) Juara I Sepak Bola Batang Hari Cup 2011
- 5) Juara I Futsal O2SN tingkat Kota 2010
- 6) Juara I Futsal O2SN tingkat Provinsi 2010
- 7) Juara III Futsal O2SN tingkat Nasional di Bandung 2010
- 8) Juara I Sepak Bola Pantai dalam rangka HUT Provinsi Bengkulu 2010
- 9) Juara I Gebyar Mentari x Sma. Muh.4 tahun 2012
- 10) Juara I SMAPA FIESTA X tahun 2012
- 11) Juara III SMAPA FIESTA X tahun 2012
- 12) Juara III Soekarno-Hatta CUP SMKS.1 Kota Bengkulu tahun 2012
- 13) Juara I Gebyar Mentari X SMA. MUH.4 tahun 2012
- 14) Juara I Juara 8' Action (SMA 8) tahun 2012
- 15) Juara I Lomba Tolak Ukur Hut Baden Powell Ke-155 tahun 2012

Dari berbagai prestasi akademik dan nonakademik yang telah diraih, semakin membuat para siswa bersemangat untuk sekolah di SMK Negeri 2 Kota

Bengkulu. Akan tetapi hal tersebut tidak terjadi pada pembelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang olahraga bola voli, yang sama sekali belum berhasil mengharumkan nama baik sekolah dan masih minim akan prestasi dalam tiga tahun terakhir. Tak hanya itu, masih banyaknya siswa yang cenderung belum bisa melakukan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu *passing* bawah membuat SMK Negeri 2 sulit untuk meraih prestasi pada cabang olahraga ini.

Melihat permasalahan ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang *passing* bawah pada siswa kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota Bengkulu. Penulis memilih kelas tersebut untuk dilakukan penelitian, karena dari pemantauan penulis kelas ini yang mempunyai tingkat kegagalan paling tinggi saat melakukan gerakan *passing* bawah dalam permainan bola voli ketika proses pembelajaran berlangsung. Dari hasil pemantauan peneliti di lapangan tentang *passing* bawah yang telah dilakukan oleh 32 siswa, hanya 17 siswa(53,1%) yang mampu melakukan gerakan *passing* bawah dengan benar, sedangkan 15 siswa(46,8%) lainnya belum memenuhi standar ketuntasan. Sehingga peneliti menetapkan akan membuat tulisan yang berjudul tentang “Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Melalui Latihan Lempar Tangkap Bola Voli Pada siswa Kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota Bengkulu”.

Berdasarkan hal yang dikemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian tentang keterkaitan dari penerapan Latihan Lempar Tangkap yaitu: “Peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa melalui latihan lempar tangkap

dalam proses pembelajaran bola voli”. Hal ini dimaksudkan sebagai upaya meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraga cabang bola voli.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka penerapan latihan lempar tangkap sebagai upaya meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli sangatlah perlu diterapkan. Oleh sebab itu, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya pengetahuan siswa dalam melakukan gerakan *passing* bawah yang benar, membuat siswa melakukan gerakan *passing* bawah semaunya.
2. Masih banyak para siswa yang belum mengetahui cara dan aturan dalam permainan bola voli.
3. Para siswa belum diberikan penerapan latihan yang dapat mempermudah siswa dalam melakukan gerakan *passing* bawah dengan benar.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu pada upaya meningkatkan keterampilan *passing* bawah melalui latihan lempar tangkap bola voli pada siswa kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota Bengkulu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan sebelumnya, maka penulis merumuskan masalah yang akan di teliti sebagai berikut : “ Apakah dengan latihan lempar tangkap dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah

dalam permainan bola voli pada siswa kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota Bengkulu”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan latihan lempar tangkap dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini bermanfaat bagi, antara lain :

1. Bagi Siswa
 - a. Meningkatkan pemahaman dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.
 - b. Siswa dapat berperan aktif dalam mengikuti proses belajar mengajar yang sedang berlangsung.
2. Bagi Guru
 - a. Guru mengetahui cara penerapan latihan lempar tangkap pada *passing* bawah dalam permainan bola voli.
 - b. Membantu guru dalam meningkatkan keterampilan mengajarnya.
3. Bagi Sekolah
 - a. Menemukan inovasi baru dalam model dan keterampilan mengajar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Dan Pengertian Bola Voli

Dewasa ini kegiatan olahraga berkembang menjadi suatu kegiatan yang berhubungan dengan gerak tubuh, yaitu mengelolah jasmani yang berupa aktivitas jasmani. Kegiatan olahraga tersebut bisa dilaksanakan secara individu maupun berkelompok. Salah satu sasaran olahraga diantaranya membina dan meningkatkan kondisi fisik manusia, dimana kondisi fisik adalah hal penting yang harus dimiliki oleh setiap orang untuk melakukan aktivitas jasmani atau olahraga.

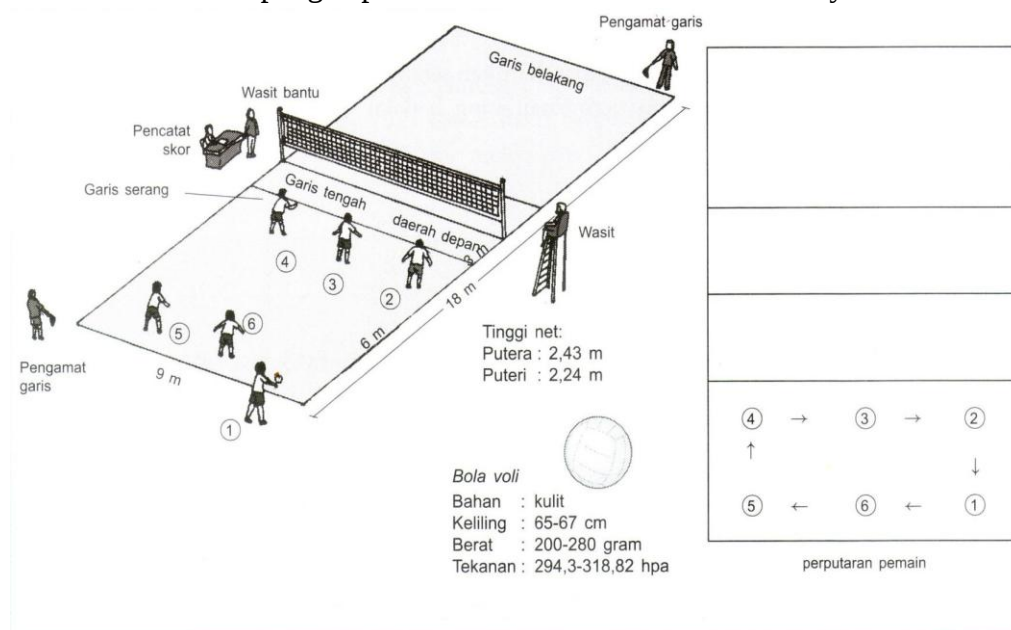
Salah satu dari kegiatan olahraga berkelompok adalah permainan bola voli. Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di kota Masschussets, Amerika Serikat. Pada mulanya permainan bola voli diberi nama mintonette, dimana cara bermainnya hampir serupa dengan permainan badminton. Kemudian permainan ini diubah menjadi volley ball yang artinya main voli bola secara bergantian. Untuk pertama kalinya permainan bola voli dipertandingkan di Polandia pada tahun 1974. Pada tanggal 22 januari 1955 dibentuk PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) di Jakarta. Pada penyelenggaraan PON ke-II bola voli secara resmi dimasukkan dalam salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, Muhajir (2006:6).

Permainan bola voli cukup dikenal di Indonesia. Bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri atas enam pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapatkan angka (point). Regu pertama yang mencapai angka 25 adalah regu yang menang, Muhajir (2006:5).

Menurut para ahli, saat ini cabang olahraga bola voli tercatat sebagai salah satu dari sepuluh olahraga yang paling digemari di dunia. Seperti yang diungkapkan oleh Yunus (1992:4) bahwa "permainan bola voli ini dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa."

Melihat perkembangan permainan bola voli yang sangat pesat pada saat ini, tepat bila pemerintah memilih permainan bola voli sebagai olahraga pendidikan di sekolah-sekolah.

Gambar 2.1
Lapangan permainan bola voli beserta ukurannya



Muhajir (2006:5)

Keterangan :

1 = pemain posisi 1

2 = pemain posisi 2

3 = pemain posisi 3

4 = pemain posisi 4

5 = pemain posisi 5

6 = pemain posisi 6

Dari gambar di atas dapat dijelaskan bahwa posisi pemain bola voli terbagi menjadi tiga pemain depan dan tiga pemain belakang. Tiga pemain depan diperbolehkan melakukan pukulan serang sambil melompat di daerah tiga meter area serangan. Tiga pemain di belakang bertugas menerima serangan, tidak boleh melakukan serangan dengan melompat di daerah garis serang tiga meter. Posisi pemain nomor dua dan empat adalah *spiker* dan nomor tiga adalah pengumpan. Posisi pemain nomor 1,6 dan 5 adalah sebagai penerima bola serangan pertama dari lawan.

B. Jenis-jenis Keterampilan Permainan Bola Voli

1. Servis (Untuk mengawali permainan)

Servis adalah suatu tindakan untuk memasukkan bola ke dalam permainan oleh pemain kanan belakang kanan, yang memukul bola itu dengan satu tangan atau lengan dari daerah servis. Muhajir (1998:49). Pada awalnya servis hanya merupakan penyajian bola pertama untuk mengawali permainan. Dalam perkembangan bola voli modern, servis merupakan serangan pertama untuk memperoleh angka. Cara melakukan servis mulai dari yang sederhana hingga yang paling kompleks, dan dapat menyulitkan atau mematikan permainan lawan. Servis ada beberapa macam yaitu : *underhand service*, *float service*, *topspin service* dan *jumping service*.

2. *Passing*

Passing dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri kepada teman seregunya sebelum melakukan serangan smash. Muhajir (2007:10)

Dalam permainan bola voli *passing* terdiri dari dua jenis yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Bentuk-bentuk *passing* serta tekniknya antara lain sebagai berikut :

a. *Passing* bawah

Passing bawah adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan yang dirapatkan. *Passing* ini biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang dari lawan maupun dari teman seregu, yang memiliki ciri sulit : misalkan datangnya bola terlalu rendah, cepat, keras dan tiba-tiba, namun masih bisa dijangkau oleh kedua tangan.

Gambar 2.2
Gerakan *passing* bawah

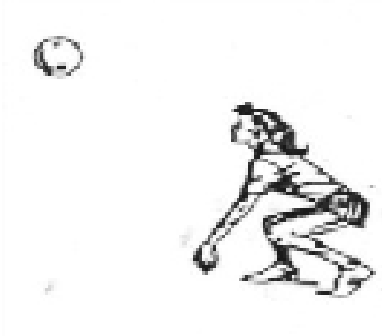


Sumber : Muhajir (2007 : 10)

1) Sikap awal

Berdiri dengan kedua kaki (kuda-kuda), kedua lutut ditekuk dengan kedua tangan lurus rapat.

Gambar 2.3
Sikap persiapan



Sumber : Muhajir (2007)

2) Pelaksanaan

- a) Pada saat bola datang melambung bola dikembalikan dengan sentuhan kedua tangan bagian bawah dekat pergelangan tangan.
- b) Dorong bola ke atas bersamaan dengan itu kedua lutut diluruskan dengan sikap badan agak membungkuk.

Gambar 2.4
Sikap pelaksanaan



Sumber : Muhajir (2007)

3) Gerakan lanjutan

- a) Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci.
- b) Landasan mengikuti bola ke sasaran.

- c) Lengan sejajar di bawah bahu.
- d) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- e) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

Gambar 2.5
Gerak Lanjutan



Sumber : Muhajir (2007)

4) *Passing* bawah berguna untuk :

- a) Menyelamatkan bola yang datangnya rendah
- b) Mengoperkan bola dengan jarak jauh yang tidak keras
- c) Menerima atau memainkan bola yang datangnya terlalu keras maupun berputar
- d) Menghindari terjadinya pukulan ganda.
- e) Terhindar dari kecelakaan pada jari-jari.
- f) Memudahkan kawan seregu untuk mengumpan.

5) Beberapa kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli, antara lain :

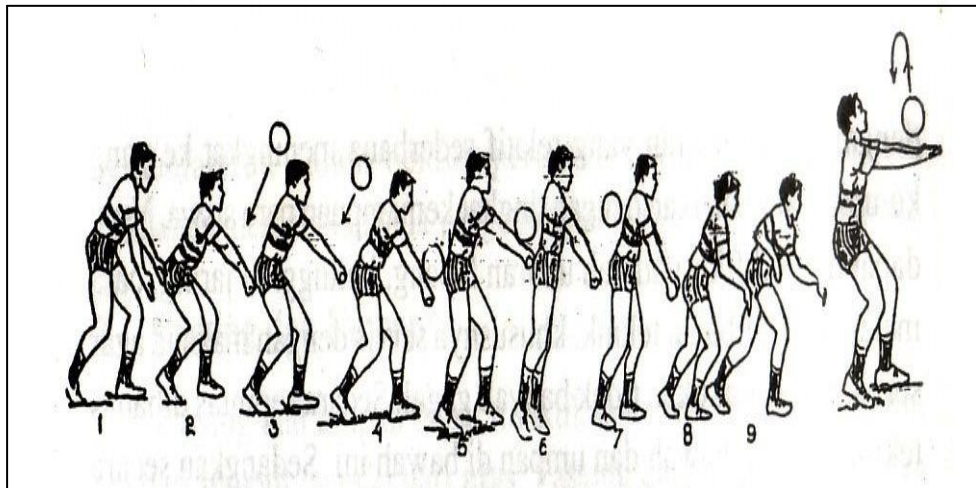
- a) Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, kemudian lanjutan lengan berada di atas bahu.

- b) Tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang. Seharusnya yang ditekuk adalah lutut.
- c) Lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola.
- d) Bola mendarat di lengan daerah siku.

Salah satu model *passing* bawah yang dikenal adalah model *the dig*, cara melakukannya adalah kedua ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari-jari tangan lainnya. Semua penerimaan bola dengan teknik ini sebaiknya bola disentuh persis sedikit lebih atas dari pergelangan tangan.

Sikap lengan dan tangan diupayakan seluas mungkin dan kedua sikut sebaiknya difiksir untuk mencegah terjadinya pergeseran yang memberikan kemungkinan arah bola yang dikehendaki tidak melenceng. Sikap kaki dibuka selebar bahu, dan salah satu kaki berada di depan. Ketika bola datang dengan cepat dan sangat menukik, maka gunakan sikap penjagaan rendah, demikian pula jika bola datang tidak terlalu cepat dan rendah gunakan penjagaan menengah. (Amung Ma'mun dan Toto Subroto 2001:57).

Gambar 2.6
Rangkaian gerakan *passing* bawah



Sumber : Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001:58)

b. *Passing* atas

Passing atas adalah cara memainkan bola di atas depan dahi dengan menggunakan kedua jari-jari tangan. *Passing* atas biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun teman seregu, yang memiliki ciri melambung dan kecepatannya mudah diprediksi. *Passing* atas juga sering digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti umpan *spike* dan tipuan ke lapangan lawan.

3. **Block / Bendungan**

Bendungan merupakan suatu teknik dasar dalam permainan bola voli yang ditujukan untuk mengantisipasi serangan dari lawan. Bendungan/blok adalah upaya menghadang bola yang datang dari daerah lawan, yang dilakukan di depan / dekat net oleh seorang pemain depan atau lebih (pembendung).

Keterampilan ini sering digunakan dalam usaha menghadang bola hasil pukulan *spike* lawan di atas dekat net. Keterampilan ini sangat penting dimiliki

oleh setiap pemain, karena dalam permainan bola voli modern, kecepatan dan arah bola hasil serangan dari tim lawan sudah sangat sulit untuk diprediksi oleh pemain bertahan. Tanpa ada bendungan pemain belakang sulit mempersiapkan cara memainkan bola hasil pukulan *spike* secara sempurna. *Spike* yang terbendung dengan baik jarang sekali dapat dikembalikan dan dimainkan kembali, sehingga pemain lawan yang sedang melakukan serangan dengan sempurna.

4. *Spike*

Spike adalah sikap yang dilakukan pemain untuk memukul bola ke daerah lawan dengan keras dengan melewati net. Bola dipukul di atas depan net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya. Saat ini istilah *spike* lebih khusus digunakan dalam permainan bola voli, karena ciri bola hasil *spike* menukik tajam seperti paku, akibat dari bola dipukul di atas dekat net. Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001:65)

C. Pembelajaran dengan Latihan Lempar Tangkap

1. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

[http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran#Pembelajaran dalam dunia pendidikan](http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran#Pembelajaran_dalam_dunia_pendidikan) diakses pada hari minggu, 4 mei 2014 pukul 14:52.

Di sisi lain pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, tetapi sebenarnya mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar agar peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat memengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik, namun proses pengajaran ini memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan pengajar saja. Sedangkan pembelajaran menyiratkan adanya interaksi antara pengajar dengan peserta didik.

Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi pelajar dan kreatifitas pengajar. Pembelajar yang memiliki motivasi tinggi ditunjang dengan pengajar yang mampu memfasilitasi motivasi tersebut akan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar.

Target belajar dapat diukur melalui perubahan sikap dan kemampuan siswa melalui proses belajar. Desain pembelajaran yang baik, ditunjang fasilitas yang memadai, ditambah dengan kreatifitas guru akan membuat peserta didik lebih mudah mencapai target belajar.

2. Latihan untuk bola voli

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah aktivitas manusia yang menunjang terhadap pemenuhan kebutuhan fisiknya. Berikut adalah beberapa pengertian latihan yang diungkapkan oleh beberapa ahli:

- 1) Harsono (1988:101) bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.”
- 2) Sedangkan Kasiyo Dwijowinto (1993:317) mengungkapkan bahwa “latihan adalah peran serta yang sistimatis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.”

Jadi bisa kita simpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing masing orang dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya. <http://www.trigonalworld.com/2013/04/pengertian-latihan-menurut-ahli.html> diakses pada hari minggu, 4 mei 2014.

3. Latihan Lempar Tangkap

Latihan lempar tangkap bola adalah latihan yang dirancang untuk pendidikan jasmani yang mudah dilakukan dan dikaji melalui penelitian pengembangan baik dari cara latihan, bermain, peraturan jumlah pemain serta area lapangan untuk memberi daya tarik bagi anak-anak. Lempar tangkap bola diambil dari keterampilan gerak dasar yang ada dalam permainan ini, yaitu melempar dan menangkap. <http://satyaningdharma.blogspot.com/2014/03/bermain-lempar-tangkap-bola.html> diakses pada hari minggu, 4 mei 2014 pukul 13:38.

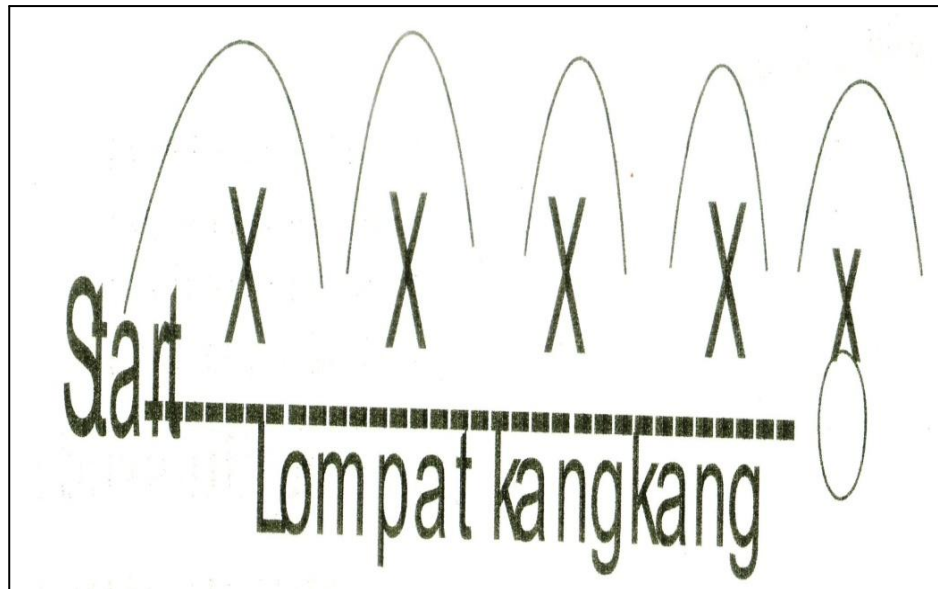
Berikut macam-macam jenis latihan lempar tangkap bola voli yang diterapkan oleh Sujarwo, S.Pd.,Jas.M.Or. :

a. Melempar bola melewati bawah kaki teman kemudian lompat kangkang

Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 8 siswa dengan formasi berbanjar. Di setiap kelompoknya, siswa yang berdiri di posisi 1 sampai 7 harus berdiri dengan kaki di kangkangkan, sedangkan siswa di posisi 8 atau yang paling belakang, harus melempar bola melewati kaki temannya, setelah bola yang dilemparkan melewati ke 7 temannya.

Kemudian ke 7 siswa tersebut harus membungkukkan badannya, dan siswa yang melemparkan bola tadi harus lompat kangkang ke depan siswa di posisi 1. Latihan ini dilakukan secara bergantian dengan tujuan siswa belajar memposisikan tangan pada saat *passing* bawah dan tepat sasaran.

Gambar 2.7
Formasi melempar bola melewati kaki teman kemudian lompat kangkang



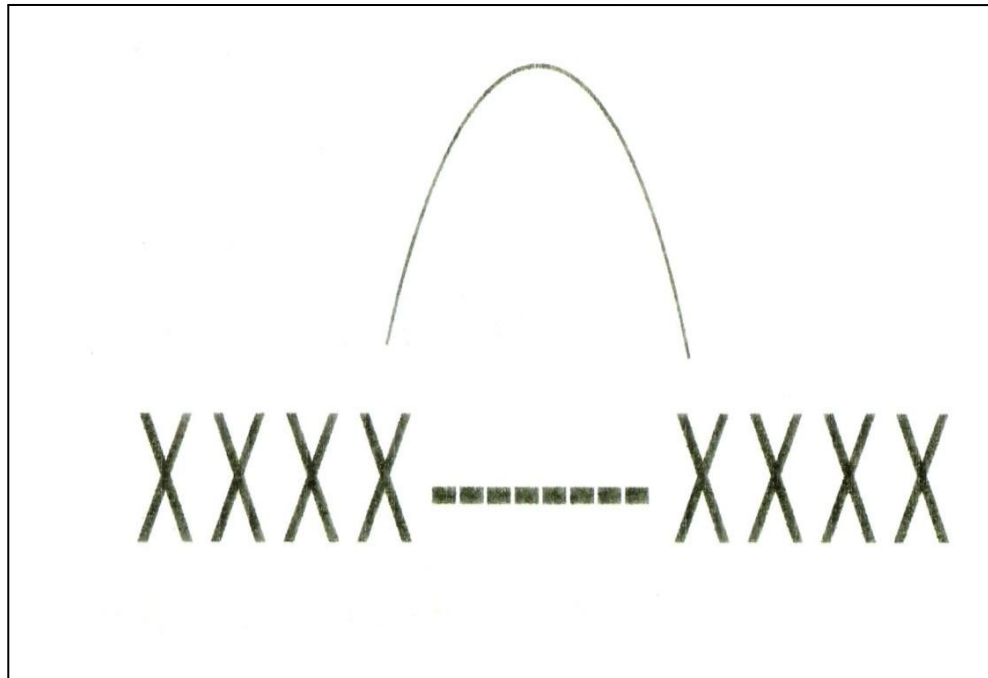
Sujarwo, S.Pd.,Jas.M.Or (2010)

b. Lempar tangkap dengan posisi siap untuk menerima bola

Siswa dibagi menjadi 4 kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 8 siswa. Dengan formasi berbanjar, kelompok 1 berhadapan dengan kelompok 2 dan kelompok 3 berhadapan dengan kelompok 4. Siswa yang paling depan melempar bola ke siswa dikelompok lain yang berada di paling depan juga, kemudian menerima bola kembali.

Setelah melempar dan menerima bola, siswa tersebut berlari ke barisan paling belakang kelompoknya dan dilakukan secara bergantian. Latihan ini bertujuan agar siswa selalu siap pada saat *passing* bawah atau menerima bola.

Gambar 2.8
Formasi Lempar tangkap dengan posisi siap untuk menerima bola



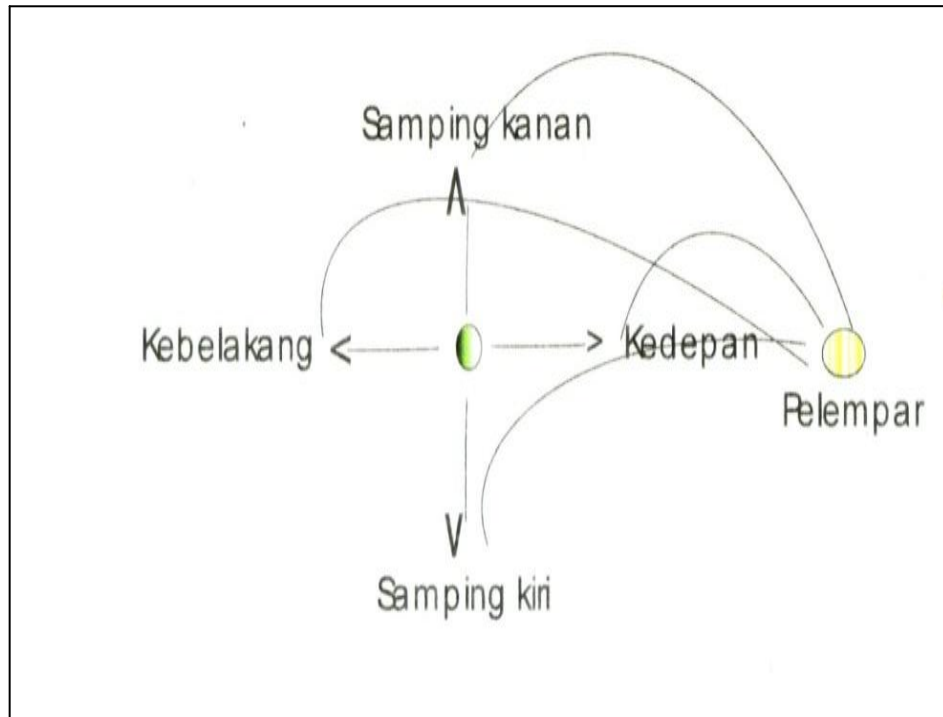
Sujarwo, S.Pd.,Jas.M.Or (2010)

c. Lempar tangkap dengan bergeser ke kanan-kiri dan depan-belakang

Siswa dibagi menjadi 4 kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 8 siswa. Setiap kelompok ada yang bertugas melempar dan menangkap.

Siswa yang bertugas melempar diberi kebebasan untuk melempar bola, sedangkan siswa yang menangkap harus bergerak ke depan dan belakang atau ke kanan dan kiri. Latihan ini dilakukan secara bergantian dengan tujuan siswa terbiasa bergerak ke depan dan belakang atau ke kanan dan kiri.

Gambar 2.9
Formasi lempar tangkap dengan bergeser ke kanan-kiridan depan-belakang



Sujarwo, S.Pd.,Jas.M.Or (2010)

d. Bermain bola voli khusus *passing* bawah tiga kali sentuhan

Pada latihan ini siswa bermain bola voli dengan peraturan yang di modifikasi, bermain bola voli 3 kali sentuhan dan hanya *passing* bawah saja. Latihan ini bertujuan agar siswa terbiasa melakukan gerakan dasar *passing* bawah dan melatih kekompakkan pada saat bermain bola voli.

Gambar 2.10

Latihan bermain bola voli khusus *passing* bawah tiga kali sentuhan



Sujarwo, S.Pd.,Jas.M.Or (2010)

D. Kajian Penelitian Yang Relevan

Dalam skripsi Aan Setiawan Hutapea, (2013) yang berjudul peningkatan keterampilan servis atas dan bawah bola voli melalui metode *drill* pada siswa kelas VA SD Negeri 7 Bengkulu. Dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *drill* dengan sampel sebanyak 27 siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 17 siswa putri. Dan dari 27 siswa hanya 11 (41%) siswa yang mampu melakukan servis dengan benar, 16(59%) siswa gagal melakukan servis.

E. Kerangka Berfikir

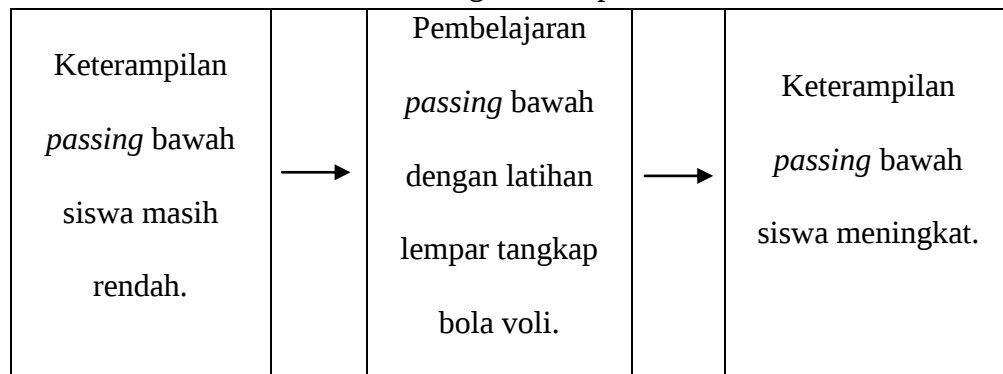
Berdasarkan kajian pustaka yang telah diuraikan diatas dapat diajukan kerangka pemikiran sebagai berikut :

Pembelajaran dengan menerapkan latihan lempar tangkap menekankan pada teknik *passing* bawah yang benar, sehingga dalam latihan lempar tangkap ini banyak melakukan gerakan *passing* bawah secara berulang-ulang agar gerakan *passing* bawah benar.

Pembelajaran dengan menerapkan latihan lempar tangkap menunjukkan adanya pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli siswa, hal ini di karenakan pembelajaran dengan latihan lempar tangkap banyak menimbulkan kemauan dan kesenangan siswa untuk melakukan gerakan lempar tangkap, menghilangkan rasa takut dan rasa kesulitan untuk melakukan gerakan *passing* bawah. Latihan lempar tangkap yang dilakukan secara berulang-ulang secara tidak langsung akan membuat siswa terbiasa melakukan gerakan dasar *passing* bawah.

Selain itu, latihan lempar tangkap juga sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah, sehingga siswa akan lebih mudah memahami cara melakukan gerakan *passing* bawah yang benar. Dengan demikian, diduga pembelajaran *passing* bawah dengan menerapkan latihan lempar tangkap lebih baik pengaruh dan peningkatan hasilnya dibandingkan dengan jenis latihan lainnya.

Gambar 2.11
Kerangka konseptual



F. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah : bahwa dengan memberikan latihan lempar tangkap bola voli dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota Bengkulu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

Dalam upaya untuk mencapai tujuan penelitian ini maka rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Kata kelas yang kemudian membentuk istilah Penelitian Tindakan Kelas memang berasal dari barat yang dikenal dengan istilah *Classroom Action Research* (CAR). Sebenarnya dalam penulisan karya tulis ilmiah pengertiannya tidak sesempit itu. Penelitian Tindakan Kelas menurut Suharsimi Arikunto (2006:3) adalah suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar yang berupa tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam suatu kelas yang bersama. Jadi penelitian tindakan kelas ini adalah suatu penelitian yang merujuk ke sebuah kelas.

Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan kegiatan yang langsung berhubungan dengan guru di lapangan. Dengan penelitian tindakan kelas ini guru dapat meningkatkan kualitas pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi di dalam kelas. Yang artinya PTK bertujuan untuk memperbaiki persoalan nyata dan praktis dalam peningkatan mutu pembelajaran di kelas yang dialami langsung dalam interaksi guru dengan siswa yang sedang belajar, Suharsimi Arikunto(2006:60).

Dalam pelaksanaannya langkah-langkah pokok yang akan ditempuh pada siklus dan siklus selanjutnya sebagai berikut : penetapan masalah, perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Hal tersebut sejalan dengan prosedur penelitian tindakan kelas menurut Suharsimi Arikunto (2006:74).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini adalah SMK Negeri 2 Kota Bengkulu pada siswa kelas X TO 4.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada jam belajar sekolah semester dua tahun ajaran 2013-2014.

C. Subjek Penelitian

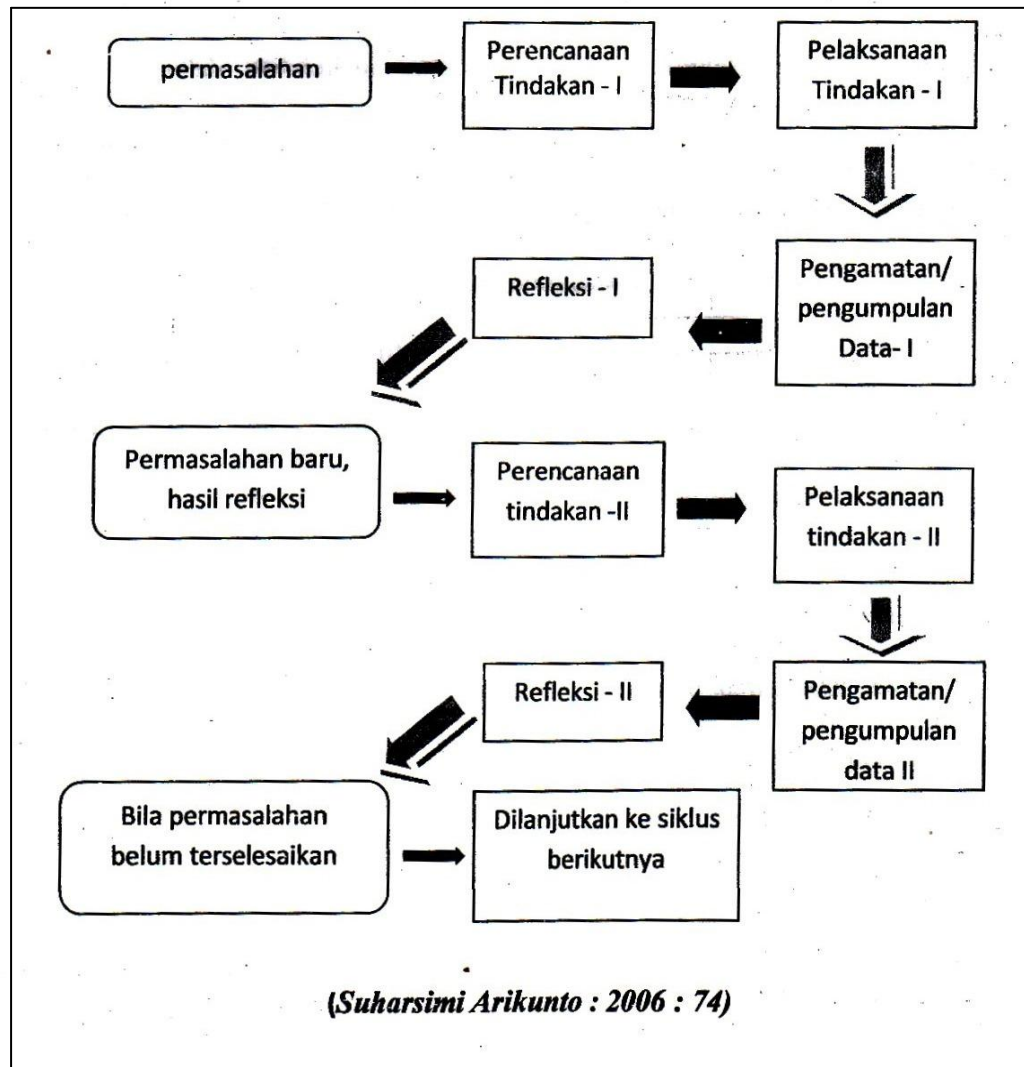
Penelitian ini dilaksanakan pada kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota Bengkulu yang siswanya berjumlah 32 orang. Siswa kelas X TO 4 merupakan kelas yang memiliki nilai keterampilan bola voli dalam standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan kategori kurang baik dari sekian banyak kelas yang ada.

D. Jenis Tindakan

Dalam penelitian ini masalah yang ditemukan peneliti adalah bagaimana cara meningkatkan *passing* bawah siswa melalui latihan lempar tangkap bola voli di kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota Bengkulu.

Peneliti menerapkan perencanaan masalah dengan tahapan siklus berkelanjutan, diantaranya : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengumpulan data (observasi) dan refleksi.

Gambar 3.1
Rangkaian kegiatan setiap siklus



1. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan yaitu menyusun atau mengubah rencana tindakan dalam penelitian. Bentuk perencanaan antara lain :

- a. Menyusun jadwal penelitian
- b. Menyiapkan materi dan membuat rencana proses pembelajaran
- c. Menyiapkan alat dan perlengkapan yang dibutuhkan pada saat penelitian
- d. Solusi tindakan

2. Pelaksanaan Tindakan

Setelah melakukan semua perencanaan tindakan, semua sarana dan prasarana dipersiapkan, hal yang dilakukan adalah mempraktekkan instrumen pembelajaran, guru sekaligus peneliti melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan cara menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan yang akan diajarkan. Setelah itu siswa mempraktekkan gerakan yang diajarkan sesuai dengan instruksi guru.

3. Pengumpulan Data / Observasi

Melakukan observasi langsung pada siswa dan guru di lapangan pada saat proses pembelajaran yaitu siswa kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota Bengkulu, mengamati dan mencatat semua yang diperlukan. Hasil observasi ini menjadi refleksi bagi tindakan yang telah dilakukan.

4. Refleksi

Refleksi sekaligus menganalisis data yang telah diperoleh selama pembelajaran pada saat observasi, hasil observasi di diskusikan dengan guru atau teman sejawat. Refleksi dilakukan untuk melihat kekurangan yang ada, mengapa terjadi demikian dan merencanakan tindakan siklus selanjutnya terhadap siswa kelas X TO 4 SMK Negeri 2 Kota Bengkulu tahun ajaran 2013-2014.

Rencana penelitian diatas dilaksanakan dengan proses pembelajaran. Siklus dalam penelitian ini tidak ditentukan, tergantung pada kemajuan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data :

1. Observasi

Peneliti dan teman sejawat melakukan observasi untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan saat pembelajaran *passing* bawah bola voli, dengan mengamati kondisi siswa dan guru, teman sejawat melakukan penilaian pada saat pembelajaran *passing* bawah permainan bola voli berlangsung. Aspek yang dinilai adalah :

Table : 3.1
LEMBAR PENGAMATAN AKTIVITAS SISWA

Tanggal :

Pukul :

Sub / Pertemuan Ke :

Berikan penilaian dengan menuliskan ($\sqrt{}$) pada kolom yang tersedia.

No.	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
1.	Pelaksanaan	0	1
	A. Pendahuluan		
	1. Siswa hadir di lapangan tepat waktu		
	2. Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan mereka		
	3. Siswa memperhatikan penjelasan guru		
	4. Siswa melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh		
	B. Kegiatan Inti		
	5. Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan oleh guru		
	6. Siswa berkumpul di kelompok masing-masing		
	7. Siswa tertib di kelompok masing-masing		
	8. Siswa melakukan <i>passing</i> bawah di kelompoknya masing-masing		
	9. Siswa bertanya		
	C. Penutup		
	10. Siswa melakukan pertandingan dengan serius		
	11. Siswa bertanya tentang pelajaran yang belum di mengerti		
	12. Siswa antusias		
	Jumlah		

Keterangan : 0 = jika tidak melakukan indikator di atas

1 = jika melakukan indikator di atas

Tabel 3.2
Interval Nilai dan Kriteria

No.	Interval	Kriteria
1.	0 – 2,4	Kurang Sekali
2.	2,5 – 4,9	Kurang
3.	5 – 7,4	Cukup
4.	7,5 – 9,9	Baik
5.	10 – 12, 4	Baik Sekali

Nuril Ahmad (2007:23)

Tabel 3.3
LEMBAR PENGAMATAN AKTIVITAS GURU

Tanggal :

Pukul :

Sub pokok pembahasan :

Siklus / pertemuan ke :

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No.	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
A.	Pendahuluan		
	1. Penyampaian TPK		
	2. Memotivasi siswa		
	3. Menghubungkan pelajaran sekarang dengan pelajaran terdahulu		
B.	Kegiatan Inti		
	4. Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar		
	5. Mengawasi setiap kelompok secara bergiliran		
	6. Memberikan bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan		
	7. <i>Game</i> /kuis/resitasi/umpan balik		
	8. Mengumumkan pengakuan dan peengarahan		
	9. Pengelolaan waktu		
C.	Suasana Kelas		
	10. Berpusat pada guru		
	11. Berpusat pada siswa		
	12. Guru antusias		
Jumlah			

Keterangan : 0 = jika tidak melakukan indikator di atas
 1= jika melakukan indikator di atas

Tabel 3.4
 Interval Nilai dan Kriteria

No.	Interval	Kriteria
1.	0 – 2,4	Kurang Sekali
2.	2,5 – 4,9	Kurang
3.	5 – 7,4	Cukup
4.	7,5 – 9,9	Baik
5.	10 – 12, 4	Baik Sekali

Nuril Ahmad (2007:23)

2. Tes keterampilan *passing* bawah bola voli

Untuk mengukur keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli menggunakan media dinding selama 60 detik. Nurhasan (2005 : 419)

a. Alat dan perlengkapan

- 1) Bola voli
- 2) Alat tulis menulis
- 3) Stopwatch
- 4) Dinding/tembok untuk petak sasaran

b. Pelaksanaan

- 1) Siswa berdiri di bawah petak sasaran
- 2) Begitu ada aba-aba dimulainya tes, stopwatch dijalankan, dan bola dilemparkan dari tempat yang bebas
- 3) Setelah bola memantul kembali, bola di *passing* ke dinding tertuju kedalam kotak sasaran

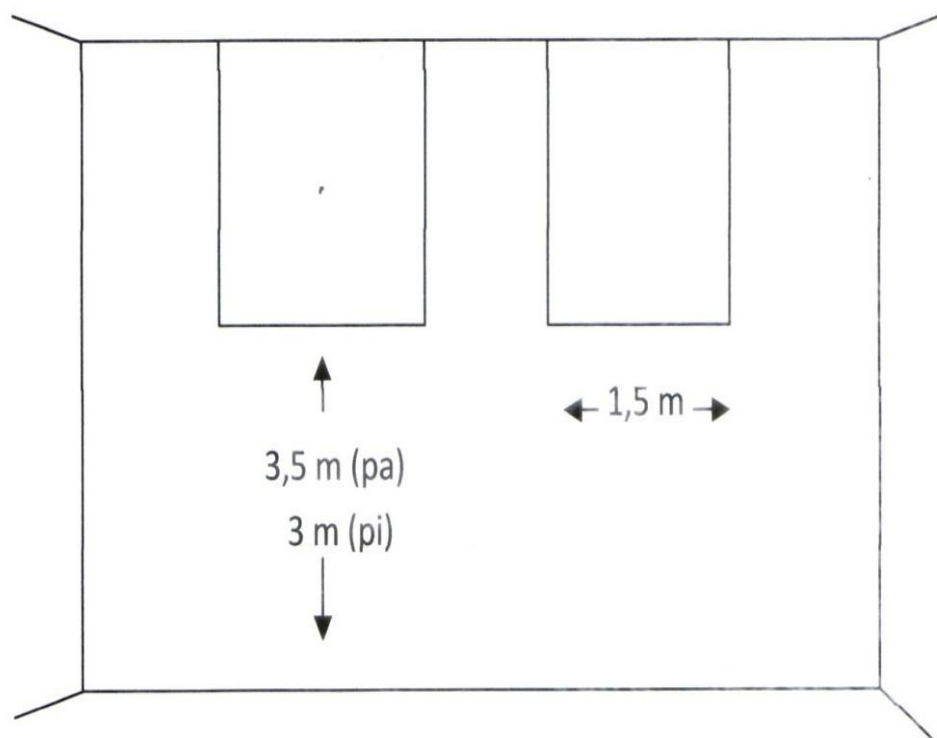
c. Cara memberi skor/penilaian

- 1) Menghitung bola yang di *passing* secara sah sesuai peraturan permainan bola voli selama 60 detik.
- 2) Menghitung jumlah sentuhan-sentuhan yang sah dengan bola yang mengenai dinding sasaran

d. Tidak diberi skor, bila:

- 1) Bola di tangkap atau tidak dikuasai
- 2) Bola menyentuh lantai, dimulai lagi dengan lemparan
- 3) Hanya melakukan lemparan-lemparan

Gambar 3.2
Untuk tes keterampilan *passing* bawah bola voli



Tabel 3.5
Norma *passing* bawah bola voli

Kategori	Laki-laki	Perempuan	Nilai
Sangat Baik	60 ke atas	40 ke atas	85
Baik	47 – 59	30 – 39	80
Sedang	31 – 46	20 – 29	75
Kurang	16 – 30	09 – 19	70
Sangat Kurang	00 – 15	00 – 08	65

(<http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-tes-dan-pengukuran.html>
sunarno's blog)

F. Instrumen Pengumpulan Data Penelitian

Instrumen kegiatan observasi disusun oleh peneliti, di konsultasikan dengan pembimbing dan guru olahraga yang memahami serta berpengalaman dibidang pembelajaran bola voli. Hal tersebut dilakukan untuk menjaga validitas instrument yang digunakan dalam penelitian.

1. Prosedur Penilaian

Penilaian keterampilan *passing* bawah bola voli dilakukan di awal peneliti menerapkan latihan lempar tangkap, selanjutnya dua kali pertemuan dalam pembelajaran dilakukan tes keterampilan *passing* bawah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan lempar tangkap terhadap keterampilan *passing* bawah siswa.

2. Kriteria Penilaian

a. Norma penilaian keterampilan *passing* bawah

Untuk mengetahui keterampilan siswa dalam melakukan gerak *passing* bawah. Teknik yang peneliti gunakan adalah penilaian *check list*. Berikut ini adalah *check list* yang di pakai untuk penilaian aspek keterampilan *passing* bawah bola voli.

Tabel 3.6
LEMBAR PENGAMATAN / PENILAIAN TEKNIK *PASSING* BAWAH
BOLA VOLI

Nama :

Tanggal :

Sub pokok bahasan :

Siklus / pertemuan ke :

Berikan penilaian dengan menuliskan ($\sqrt{}$) pada kolom yang tersedia.

No.	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
1.	Pelaksanaan	0	1
	A. Persiapan		
	1. Siswa bergerak ke arah datangnya bola		
	2. Posisi siap, bahu terbuka lebar, dan kaki merenggang santai		
	3. Tekuk lutut, tubuh dalam posisi rendah		
	4. Genggam jemari tangan		
	5. Pandangan ke arah bola		
	B. Pelaksanaan		
	6. Terima bola di depan badan		
	7. Posisi kaki sedikit diulurkan		
	8. Berat badan dialihkan ke depan		
	9. Pukullah bola jauh dari badan		
	10. Perhatikan bola pada saat menyentuh lengan perkenaan lengan bagian dalam pada permukaan yang luas pergelangan dan siku		
	C. Gerakan lanjutan		
	11. Jari tangan tetap di genggam		
	12. Arahkan bola ke sasaran		
Jumlah			

Keterangan : 0 = jika tidak melakukan indikator di atas

1 = jika melakukan indikator di atas

Tabel 3.7
Interval Nilai dan Kriteria

No.	Interval	Kriteria
1.	0 – 2,4	Kurang Sekali
2.	2,5 – 4,9	Kurang
3.	5 – 7,4	Cukup
4.	7,5 – 9,9	Baik
5.	10 – 12, 4	Baik Sekali

Nuril Ahmad (2007:23)

Tabel di atas digunakan untuk menilai siswa pada saat melakukan tes proses *passing* bawah bola voli, setiap jenis gerakan diberi nilai 1 bila melakukan gerakan dengan benar, mulai dari gerakan sikap awal sampai gerakan akhir. Jadi apabila siswa dapat melakukan semua gerakan dengan benar mendapatkan nilai 12.

b. Uji reabilitas instrumen

Instrument untuk pengambilan data penilaian *passing* bawah bola voli memerlukan uji reabilitas, karena instrumen tes belum ditentukan sehingga belum diketahui tingkat reabilitasnya. Untuk menguji reabilitas instrumen menggunakan rumus korelasi *product moment*, Suharsimi Arikunto (2010 : 226)

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2] [n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} = korelasi antara variabel X dan Y (kriteria)

X = skor pada variabel X

- Y = skor pada variabel Y
 $\sum x$ = jumlah skor variabel x
 $\sum y$ = jumlah skor variabel y
 $\sum x^2$ = jumlah dari kuadrat skor x
 $\sum y^2$ = jumlah dari kuadrat skor y
 xy = skor x kali y
 N = jumlah subjek

Tabel 3.8
Interpretasi koefisien korelasi nilai r

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Cukup
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sugiyono (2012 : 184)

G. Teknik Analisa Data

Data penelitian yang telah terkumpul akan dianalisa dengan teknik statistik untuk mengetahui hasil belajar siswa pada saat pembelajaran menggunakan rumus :

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

$\bar{x}$: nilai rata-rata

$\sum x$: jumlah skor seluruhnya

