UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK DASAR PASSING BAWAH MELALUI LATIHAN PENEMPATAN POSISI KAKI DAN TANGAN DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MINI SISWA KELAS VI SD NEGERI 89 PALEMBANG TAHUN AJARAN 2009/2010.

Skripsi Oleh

SUHARTO
Nomor Induk Mahasiswa 56071006128
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010

S
796.325
Suh
U
2010

UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK DASAR PASSING BAWAH MELALUI LATIHAN PENEMPATAN POSISI KAKI DAN TANGAN DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MINI SISWA KELAS VI SD NEGERI 89 PALEMBANG TAHUN AJARAN 2009/2010.

Skripsi Oleh

SUHARTO
Nomor Induk Mahasiswa 56071006128
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010

UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK DASAR PASSING BAWAH MELALUI LATIHAN PENEMPATAN POSISI KAKI DAN TANGAN DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MINI SISWA KELAS VI SD NEGERI 89 PALEMBANG TAHUN AJARAN 2009/2010.

Skripsi oleh :

SUHARTO
Nomor Induk Mahasiswa 56071006128
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I

Drs. H. Iyakrus, M. Kes.
NIP. 196208121987021002

Pembimbing II

dr. Hj. Fauziah N.K, Sp.RM., MPH.
NIP. 19460426197102001

Disahkan,
Ketua Pelaksana Kampus Palembang

Drs. H. Lukman Bolam, M.Si.
NIP. 196105201987021001

Telah diuji dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 17 Juli 2010

TIM PENGUJI :

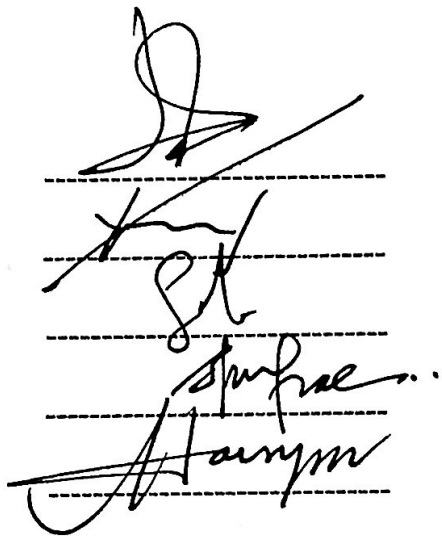
Ketua : Drs. H. Iyakrus, M. Kes.

Sekretaris : dr. Hj. Fauziah N.K, Sp.RM., MPH.

Anggota : Dr. Sukirno.

Anggota : Drs. Afrizal, M. Kes.

Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes.



Palembang, Juli 2010
Diketahui oleh,
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan

Drs. Meirizal Usra, M. Kes.
NIP. 196105281987021003

Kupersembahkan Kepada :

- **Kedua orang tuaku yang selalu mendoakanku**
- **Istriku yang selalu mendampingiku**
- **Anak-anakku tersayang sebagai sumber inspirasi dan motivasiku**
- **Teman-temanku yang selalu memotivasi untuk keberhasilanku**
- **Almamaterku tercinta sebagai tempat sumber ilmu pengetahuanku**

Motto :

- **Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu**
- **Gantungkanlah cita-citamu setinggi langit, karena cita-cita itu adalah yang membuat semangat belajarmu**
- **Dan siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedangkan dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang kokoh. Dan hanya Allah-lah tempat kesudahan segala urusan. (Lukman : 22)**

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. H. Iyakrus, M. Kes dan ibu Dr. Hj. Fauziah NK, Sp.RM., RPh sebagai pembimbing skripsi 1 dan pembimbing skripsi 2, yang telah memberikan bimbingan dan bantuan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. Dekan FKIP Unsri, bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes Ketua Program Studi Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak / Ibu dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Kepala Sekolah dan guru-guru SD Negeri 89 Palembang yang telah banyak memberikan bantuan kepada saya dalam penulisan skripsi ini, serta rekan-rekan mahasiswa yang senasib seperjuangan yang telah benyak membantu memberikan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, terutama untuk Kepala Sekolah dan guru-guru di SD Negeri 89 Palembang.

Palembang, Juli 2010

Penulis

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Bawah melalui Latihan Penempatan Posisi Kaki dan Tangan dalam Permainan Bola voli Mini Siswa Kelas VI SD Negeri 89 Palembang Tahun Pelajaran 2009/2010". Berdasarkan pengalaman, dan pengamatan penulis pada saat kegiatan belajar mengajar siswa kelas VI SD Negeri 89 Palembang, dalam melakukan pass bawah permainan bola voli mini, hampir 80 % siswa belum dapat melakukan passing bawah dengan posisi kaki dan tangan yang benar, sehingga pantulan bola menjadi tidak sempurna dan tidak dapat diarahkan sesuai dengan keinginan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut *classroom action research.* dengan menggunakan dua teknik pengumpulan data yaitu tes dan observasi. Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas VI SD Negeri 89 Palembang semester genap tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 40 orang. Dari analisis hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Adanya peningkatan gerakan siswa dalam melakukan passing bawah secara signifikan, dimana secara keseluruhan gerakan sikap awal/posisi badan (SA), posisi kedua kaki (PK), posisi kedua tangan (PT), koordinasi gerakan kaki dan tangan (KG), dan sikap akhir/posisi badan (SAK), selalu meningkat dari 6 meningkat menjadi 12,60 pada siklus dua dan meningkat lagi menjadi 22,00 pada siklus ketiga. Hal ini menggambarkan bahwa adanya peningkatan pembelajaran teknik dasar pass bawah melalui latihan penempatan posisi kaki dan tangan dalam permainan bolavoli mini siswa kelas VI SD Negeri 89 Palembang Tahun Pelajaran 2009/2010. Adanya peningkatan yang signifikan nilai tes passing bawah siswa dimana pada siklus pertama rata-rata nilai masih hanya 5,3 (dalam kategori kurang) kemudian pada siklus kedua meningkat menjadi 6,20 (dalam kategori cukup) dan pada siklus ketiga meningkat lagi menjadi 8,00 (dalam kategori baik).Saran yang diberikan 1) Diharapkan kepada para guru olaharaga secara umum agar dapat latihan penempatan posisi kaki dan tangan dalam permainan bola voli mini, 2) Kepada peneliti yang lain yang akan mengambil variable yang berhubungan dengan bola voli mini, dapat digunakan sebagai referensi untuk menambah informasi yang dibutuhkan untuk penelitiannya, serta diharapkan juga para peneliti lain agar mau melanjutkan penelitian yang serupa, karena penelitian ini masih merupakan hasil awal yang perlu dikembangkan, dan 3) Agar semua pihak terkait seperti dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kota Palembang ikut memperhatikan keberadaan kegiatan perbola volian di Kota Palembang secara umum dan di sekolah dasar khususnya.

Kata-Kata Kunci : *Efektifitas, Teknik Dasar, Pass Bawah, Bola Voli Mini*

DAFTAR ISI

		Halm
UCAPAN TERIMA KASIH		v
ABSTRAK		vi
DAFTAR ISI		vii
DAFTAR GRAFIK		ix
DAFTAR LAMPIRAN		x
BAB I	PENDAHULUAN	
1.1.	Latar Belakang Masalah	1
1.2.	Masalah	3
1.2.1.	Pembatasan Masalah	4
1.2.2.	Rumusan Masalah	4
1.3.	Tujuan Penelitian	4
1.4.	Manfaat Penelitian	5
1.5.	Hipotesis	5
BAB II	TINJAUAN PUSTAKA	
2.1.	Permainan bola voli mini	7
2.2.	Peraturan bola voli mini	7
2.3.	Metode mendidik bolavoli mini	9
2.4.	Latihan teknik bolavoli mini	10
2.5.	Belajar mengajar	15
2.6.	Belajar	15
2.7.	Hasil belajar	18
2.8.	Definisi latihan	23
BAB III	METODE PENELITIAN	
3.1.	Variabel Penelitian	26
3.2.	Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.2.1.	Populasi	26
3.2.2.	Sampel	27

UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
No DAFTAR: 110820
TANGGAL : 31 [illegible]

3.3. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian 27
3.4. Teknik Pengumpulan Data 28
3.5. Kinerja Penelitian 32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1. Hasil Penelitian 33
4.1.1. Data yang diperoleh pada siklus 1..... 33
4.1.2. Data yang diperoleh pada siklus 2 35
4.1.3. Data yang diperoleh pada siklus 3 37
4.2. Pembahasan 40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1. Simpulan 45
5.2. Saran-Saran 45
DAFTAR PUSTAKA 47

DAFTAR GRAFIK

Grafik : Halaman

1. Grafik nilai observasi 39

2. Grafik nilai tes passing bawah 40

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....
2. Tabel-tabel Hasil Kegiatan .....
3. Foto Kegiatan Penelitian .....
4. Usul Judul Skripsi .....
5. SK Penunjukan Dosen Pembimbing .....
6. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....
7. Surat Izin Penelitian .....
8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Kepala Sekolah.....
10. Kartu Bimbingan Skripsi.....

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Permainan bola Voli sekarang sudah berkembang dengan pesatnya, baik di Dunia maupun di Indonesia sendiri. Hal ini merupakan salah satu modal besar terutama bagi PBVSI khususnya dan Pembina Bola Voli pada umumnya untuk terus mengembangkan serta meningkatkan mutu pebola volian Nasional kita. Persaingan prestasi dibidang olah raga bola voli akan semakin tajam sehingga dibutuhkan perencanaan yang matang guna meningkatkan prestasi bola voli di massa yang akan datang, agar dapat menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas tinggi. Dalam rangka menghasilkan atlet-atlet bola voli, pembinaan seharusnya tidak lagi dilakukan secara konvensional, akan tetapi malalui pendekatan ilmiah dengan memanfaatkan teknologi canggih dengan dukungan penuh dari berbagai pihak terkait.

Bola voli adalah cabang olah raga permainan yang menjadi salah satu cabang dalam program studi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Olah raga ini cukup populer di masyarakat kita karena dikarenakan mudah untuk dimainkan, murah meriah dan dapat menimbulkan kesenangan bagi yang memainkan maupun yang menonton. Olahraga bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam system pendidikan kita, bola voli telah dikenalkan kepada murid-murid sejak dari tingkat pendidikan dasar yaitu disekolah dasar, kemudian dilanjutkan di bangku sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Ini merupakan satu kesempatan untuk mencari bibit-bibit atlet yang berbakat.

Salah satu usaha untuk mencetak bibit-bibit para atlet bola voli adalah menerapkan teknik-teknik dasar Bola Voli sedini mungkin kepada anak-anak sekitar usia 9 sampai 14 tahun melalui Bola Voli Mini. Karena anak-anak akan lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar Bola Voli dibandingkan dengan orang dewasa. Di samping itu pemain Bola Voli memerlukan waktu pembinaan yang cukup lama dari awal sampai menjadi pemain yang baik diperlukan waktu antara 6 sampai 8 tahun. Bilamana pembinaan dimulai dari usia bola voli mini maka diharapkan pada usia 17-21 tahun mencapai puncak prestasi, sehingga seorang pemain akan cukup lama mempertahankan prestasinya. Pengenalan dan pembentukan teknik-teknik dasar sedini mungkin, sejak umur sekitar 6-8 tahun diharapkan bagi anak yang berpotensi dapat mencapai prestasi puncaknya setelah dilatih secara teratur selama 10-12 tahun, (Hardiyanto, 1986:32).

Berdasarkan pengalaman, dan pengamatan penulis pada saat kegiatan belajar mengajar siswa kelas VI SD Negeri 89 Palembang, dalam melakukan pass bawah permainan bola voli mini, hampir 80 % siswa belum dapat melakukan passing bawah dengan posisi kaki dan tangan yang benar, sehingga pantulan bola menjadi tidak sempurna dan tidak dapat diarahkan sesuai dengan keinginan.

Hasil pengamatan selama kegiatan belajar mengajar itu penulis mencoba memperbaiki dan meningkatkan efektifitas pembelajaran teknik pass bawah melalui latihan penempatan posisi kaki dan tangan. Adanya kegiatan latihan ini diharapkan siswa dapat melakukan passing bawah dengan baik. Penelitian ini penulis beri judul "Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Bawah melalui Latihan Penempatan

Posisi Kaki dan Tangan dalam Permainan Bola voli Mini Siswa Kelas VI SD Negeri 89 Palembang Tahun Pelajaran 2009/2010".

1.2. Masalah

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai siswa sebelum mereka barmain bolavoli, karena passing bawah ini merupakan teknik permainan yang paling banyak dipergunakan dalam permainan bolavoli. Untuk dapat melakukan passing bawah dengan benar diperlukan berbagai latihan dasar yang benar seperti penempatan posisi kaki, posisi kedua tangan saat menerima bola, gerakan lutut dan bahu, serta koordinasi kesemua anggota tubuh tersebut.

Meskipun demikian masih banyak guru olahraga yang belum menerapkan latihan teknik dasar pass bawah secara benar seperti penempatan posisi kaki, posisi kedua tangan saat menerima bola, gerakan lutut dan bahu, serta koordinasi kesemua anggota tubuh tersebut, sehingga dalam bermain bola voli pada saat siswa menerima bola tidak terbiasa (kerena tidak dibiasakan) mengkoordinir gerakan kaki (gerakan lutut dan posisi kedua kaki) dan gerakan tangan (gerakan bahu dan posisi kedua siku dan pergelangan tangan) dengan benar. Gerakan yang dilakukan hanya bersifat spontanitas dengan gerakan seadanya tanpa persiapan yang benar. Apabila hal ini berlangsung terus menerus maka siswa akan sulit mengembangkan teknik permainannya kelak dikemudian hari, dan gerakan-gerakan yang salah tersebut akan menyatu dengan teknik permainannya dan sulit untuk dirubah.

1.2.1. Pembatasan Masalah

Karena banyak variasi teknik latihan yang dapat dilakukan, maka dalam hal ini penulis akan membatasi permasalahan pada :

1) Bentuk latihan penempatan posisi kaki dan tangan dalam hal ini adalah latihan *scout jump* dengan posisi kaki satu di depan dan satu dibelakang secara bergantian, lari di tempat dan lari sprint dengan berbagai variasi kecepatan, latihan mengayun lengan bawah dan lengan atas secara bersamaan (membentuk papan pantul) dengan sumbu gerak sendi bahu.
2) Setiap siswa yang akan menerima passing bawah selalu diingatkan bagaimana posisi kaki dan tangannya dengan benar, dan yang salah di koreksi dimana kesalahannya.
3) Bentuk tes yang diberikan adalah teknik passing bawah secara perorangan dalam waktu tiga menit dan hasilnya dihitung berapa banyak siswa berhasil melakukan passing bawah

1.2.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah "apakah melalui latihan penempatan posisi kaki dan tangan dalam permainan bolavoli mini, dapat meningkatkan teknik dasar passing bawah siswa kelas VI SD Negeri 89 Palembang ?".

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan pada dasarnya adalah merupakan sasaran yang hendak di capai, dan dapat memberi arah terhadap kegiatan yang dilakukan. Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1.3.1. Untuk memberikan pembelajaran teknik dasar permainan bolavoli mini terutama teknik dasar pass bawah secara individu.

1.3.2. Untuk mengetahui peningkatan hasil latihan dalam gerak dasar passing bawah.

1.3.3. Untuk mengetahui kemampuan passing bawah siswa.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pihak yang terkait khususnya sebagai berikut :

1.4.1. Bagi sekolah, hasil penetitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan guna meningkatkan pembinaan bolavoli mini.

1.4.2. Bagi pelatih atau pembina, diharapkan denganadanya penelitian ini akan dapat diketahui kekurangan dan kelebihan metode pelatihan yang selama ini telah dijalankan, sehingga dikemudian hari akan mampu memberikan metode-metode baru yang lebih efektif dan efisien dalam pembelajaran permainan bolavoli mini.

1.4.3. Hasil penelitian ini guna untuk menambah wawasan jurusan olah raga dalam melaksanakan tugas mengajar di bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan dalam permainan bolavoli.

1.5. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah melalui pembelajaran passing bawah dalam permainan bolavoli mini siswa SD Negeri 89 Palembang tahun ajaran 2009/2010 diharapkan keterampilan siswa dapat mengalami peningkatan".

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, Mulyono. 2008. *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*, Jakarta; PT. Rineka

Ali, Lukman. 1997. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta. Balai Pustaka

Ahmadi. Abu. 1998. *Belajar dan Pembelajaran.* PT Gramedia Widia Sarana Indonesia

Arikunto, Suharsimi, 2009. *Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta; PT. Bumi Aksara

Asep, jihad. 2008. *Sistem Pembejaran di Sekolah.* Jakarta; PT. Reineke Cipta

Depdiknas. 2003. UU *Sistem Pendidikan Nasional.* Jakarta. Depdiknas

Depdikbud, 1998. *Pengajaran Sistem Pendidikan Nasional.* Jakarta. Depdikbud

Dimyati. 1999. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta; PT. Reineke Cipta

Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan.* Jakarta. Akademika Pressindo

Harsono. 1988. *Coacing.* Depdiknas : Jakarta

Hardiyanto F. 1986. *Bermain Bola Voli.* Angkasa : Bandung

http://qym7882.blogspot. com/2010/03/hasilbelajar.html

http//www.pewartakabarindonesia .blogspot.com

mhtml:file://C:\indra\belajar

J.B. Oxendine. 1979. *Psikologi Olahraga*, Bandung. CV Alfabeta

Kamli Rukmana, 1990. *Permainan Bola Voli.* Jakarta; PT. Reineke Cipta

Kunandar. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru.* Jakarta; Raja Grafindo Persada

Mujiono. 1992. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta; PT. Reineke Cipta

Murjito. 1989. *Bolavoli.* Depdiknas : Jakarta

Ngalim, Purwanto. 1996. *Psikologi Belajar.* Bandung; PT Remaja Rosdakarya

Ratmi, 2004. *Belajar Efektif.* PT. Reineke Cipta

Saragih Ferdinand. 1988. *Materi Pokok Bola Voli.* UT : Jakarta

Semiawan. Conny. 1997. *Pendidikan Orangtua.* Jakarta; Bumi Aksara

Silviana, 2008. Hasil Belajar Siswa dan Faktor yang Mempengaruhi. Bandung; PT Remaja Rosdakarya

Slameto, 2003. *Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta; PT. Reineke Cipta

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung; CV Alfabeta.

Sudjana, 1989. Belajar dan Pembelajaran. Bandung. CV Alfabeta

Suryanto (1996). *Pedoman Penelitian Tindakan*. Dirjen DIKTI : Jakarta

Suryono. 1988. *Bolavoli I*. DIKNAS :Jakarta

Thursan Hakim, 2005. Psikologi Belajar. Jakarta; PT. Reineke Cipta

Yunus, M.1992. *Olah Raga Pilihan Bola Voli*. Depdiknas : Jakarta