

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR PASSING BAWAH
PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI MODIFIKASI ALAT
BANTU BOLA GANTUNG PADA SISWA
SMPN 1 TANJUNG BINTANG**

(SKRIPSI)

Oleh

MIFTAHUL YUSRO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI MODIFIKASI ALAT BANTU BOLA GANTUNG PADA SISWA SMPN 1 TANJUNG BINTANG

Oleh

MIFTAHUL YUSRO

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli melalui modifikasi alat bantu bola gantung pada siswa SMPN 1 Tanjung Bintang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari 2 siklus, tiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Tanjung Bintang. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar penilaian *passing* bawah permainan bola voli dan lembar observasi untuk siswa. Berdasarkan hasil observasi, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa dengan modifikasi alat bantu bola gantung dapat meningkatkan gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli pada siswa SMP N 1 Tanjung Bintang. Hal tersebut dapat dilihat pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 78 baru 8 siswa (26,67%), pada siklus I meningkat menjadi 18 siswa (60%), dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 26 siswa (87%). Sehingga tindakan yang diberikan dinyatakan berhasil meningkatkan gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli.

Kata kunci: *passing* bawah, modifikasi, bola gantung

ABSTRACT

EFFORTS TO IMPROVE BASIC UNDERHAND PASSING SKILLS IN VOLLEYBALL THROUGH MODIFICATION OF HANGING BALL AIDS FOR STUDENTS AT SMPN 1 TANJUNG BINTANG

By

MIFTAHUL YUSRO

This study aims to improve the basic underhand passing movement in volleyball through the modification of hanging ball aids for students at SMPN 1 Tanjung Bintang. This study is a classroom action research (CAR) consisting of two cycles, each cycle consisting of two meeting. The subjects of this study were students in class VIII at SMPN 1 Tanjung Bintang. The instruments used to collect data in this study were a volleyball underhand passing assessment sheet and an observation sheet for students. Based on the results of the observation, discussion, and research results, it can be concluded that modifying the hanging ball aid can improve the basic underhand passing movement in volleyball among students at SMP N 1 Tanjung Bintang. This can be seen in the initial condition where only 8 students (26.67%) achieved a minimum passing grade of 78. In cycle I, this number increased to 18 students (60%), and in cycle II, it increased again to 26 students (87%). Therefore, the intervention was successful in improving the basic underhand passing movement in volleyball.

Keywords: *underpass, modification, hanging ball*

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR PASSING BAWAH PERMAINAN
BOLA VOLI MELALUI MODIFIKASI ALAT
BANTU BOLA GANTUNG PADA SISWA
SMPN 1 TANJUNG BINTANG**

Oleh

MIFTAHUL YUSRO

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

**:UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR
PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI
MELALUI MODIFIKASI ALAT BANTU BOLA
GANTUNG PADA SISWA SMPN 1 TANJUNG
BINTANG.**

Nama

: Miftahul Musro

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113051045

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyetujui,

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Frans Nurseto, M.Psi

NIP. 19630926 198901 1 003

Suwarli, M.Or

NIP 19891212 202421 1 041

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si

NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Frans Nurseto, M.Psi

Sekretaris : Suwarli, M.Or

Penguji : Drs. Dwi Priyono, M.Pd

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Drs. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd
NIP. 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 18 Desember 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Miftahul Yusro
NPM : 2113051045
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengetahuan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Alat Bantu Bola Gantung Pada Siswa SMPN 1 Tanjung Bintang”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 18 Desember 2025

Yang membuat Pernyataan



Miftahul Yusro
NPM 2113051045

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Miftahul Yusro, dilahirkan di Tangerang, Provinsi Banten pada tanggal 11 Mei 2003, sebagai anak dari pasangan suami istri, bapak Maman Pendie Hermansyah, S.Pd dan ibu Sugesti, S.Pd. Penulis sekarang bertempat tinggal di KP. Buaran Armaya RT 016/004, Desa. Tegal Kunir Kidul, Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten.

Riwayat pendidikan di MI Mathla'ul Anwar Buaranjati, lulus pada tahun 2015, SMP Islam Darul Hasan, lulus pada tahun 2018 dan SMA Islam Darul Hasan, lulus pada tahun 2021. Pada tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Selain itu penulis juga aktif dalam kegiatan organisasi di kampus yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP), dan Forum Mahasiswa Pendidikan Jasmani (FORMA PENJAS)

Pada tahun 2024, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kekiling Kecamatan Penengahan, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung dan melaksanakan Praktek Pengenalan Lapangan (PPL) di SD Negeri 1 Kekiling.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat.

MOTTO

“Allah Memang Tidak Menjanjikan Hidupmu Akan Selalu Mudah, Tapi 2x Allah SWT Berjanji Bahwa: Fa Inna Ma'al- 'Usri Yusro, Inna Ma'al- 'Usri Yusro”

(QS. Al-Insyirah 94:5-6)

“Melamban Bukanlah Hal yang Tabu, kadang itu yang kau butuh bersandar hibahkan bebanmu, tak perlu kau berhenti kurasi, ini hanya sementara, bukan ujung dari rencana”

(Perunggu, 33x)”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua dan keluarga saya khususnya kepada Bapak dan ibu saya tercinta yang telah mendoakan dan mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan. Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah kalian berikan semoga kalian umur panjang. Aku sayang kalian.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Alat Bantu Bola Gantung Pada Siswa SMPN 1 Tanjung Bintang” Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwaidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Dr. Frans Nurseto, M.Psi., selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Suwarli, M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Dengan segala ketulusan hati saya, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga besar dan orang-orang tersayang yang telah menjadi sumber semangat dan kekuatan dalam perjalanan hidup dan proses penyusunan skripsi ini. Kepada orang tua saya Bapak Maman Pendie Hermansyah dan Ibu Sugesti, terima kasih yang tak terhingga atas cinta tanpa syarat, do'a yang tak pernah putus, serta keyakinan yang begitu besar terhadap setiap pilihan dan mimpi-mimpi penulis.
10. Kepada Teteh, Aa Saya Eka Febriani, A.M.Keb dan M.Nashrul Umam terima kasih karena selalu memberikan support yang tiada hentinya baik secara materi maupun non materi, yang selalu mengingatkan untuk terus semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada keluarga SOBAT M.Rois Masimin, Nata prayoga, Zaenal Abidin dan Gilang Audiokorgie Pangestu, sahabat seperjuangan selama masa perkuliahan yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik saya. Terima kasih atas segala dukungan, kerja sama, semangat, canda tawa, dan kebersamaan yang begitu berarti selama menempuh perkuliahan hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya pemilik NIM 20220302092 Nicky Febrilian yang saat ini sedang menjalankan kuliahnya di Universitas Esa Unggul Jakarta, terima kasih telah mendengarkan keluh kesah penulis, yang sudah berkontribusi dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga. Terimakasih telah menjadi bagian dalam perjalanan penyusunan saya hingga penyusunan skripsi ini selesai.
13. Kepada Tim kebanggaan PERSIB BANDUNG selaku klub sepak bola *favorite* penulis. Klub sepak bola kebanggaan yang selalu menjadi sumber semangat dan inspirasi. Semangat dan kerja keras yang ditunjukkan oleh para pemain di lapangan mengajarkan penulis arti dari perjuangan, konsistensi, dan loyalitas terhadap proses. Terima kasih atas pencapaian luar biasa sehingga bisa menjuarai liga secara *back to back* , sebuah prestasi yang membanggakan dan menambah motivasi penulis untuk terus berjuang hingga skripsi ini selesai.

Semangat juang persib telah menjadi pengingat bahwa setiap proses membutuhkan perjuangan dan pengorbanan yang tinggi.

14. Keluarga besar Penjas Angkatan 2021 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya Selama 4 tahun ini.
15. Kepada diri saya sendiri, **Miftahul Yusro**, yang telah berusaha melewati setiap tantangan dalam proses pembuatan skripsi ini dengan penuh kesungguhan dan keikhlasan. Meski dihadapkan dengan berbagai keterbatasan dan tekanan, saya memilih untuk tidak berhenti, karena saya percaya bahwa proses ini adalah bagian terpenting dari pembentukan karakter dan kedewasaan diri. Sebagaimana pesan dari B.J. Habibie *"Hiduplah seperti kamu akan mati besok, Belajarlah seperti kamu akan hidup selamanya"* kutipan ini menjadi pengingat bahwa perjuangan dalam menuntut ilmu tidak hanya tentang mencapai hasil, tetapi tentang mencintai proses dan menghargai setiap perjalanan yang datang seiring waktu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 18 Desember 2025

Penulis



Miftahul Yusro
NPM 2113051045

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pendidikan Jasmani.....	7
2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	9
2.3 Pengertian Gerak Dasar	9
2.4 Pembelajaran.....	10
2.5 Kriteria Pemilihan Media.....	20
2.6 Bola Gantung	22
2.7 Gerakan Dasar Permainan Bola Voli	26
2.8 <i>Passing</i> Bawah.....	28
2.9 Penelitian yang Relevan.....	30
2.10 Kerangka Berfikir	30
2.11 Hipotesis Penelitian	32
III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Desain Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6 Analisis Data.....	39
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	44
4.2 Pembahasan.....	51
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Sampel Penelitian.....	35
3.2 Rubrik Penilaian <i>Passing</i> Bawah	37
4.1 Kondisi Awal (Prasiklus) <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli Siswa SMP N 1 Tanjung Bintang	45
4.2 Data Peningkatan Siswa pada Proses Pembelajaran Gerak Dasar <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli	45
4.3 Siklus I <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli Siswa SMP N 1 Tanjung Bintang	47
4.4 Data Peningkatan Siswa Siklus I pada Proses Pembelajaran Gerak Dasar <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli	47
4.5 Siklus II <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli Siswa SMP N 1 Tanjung Bintang	50
4.6 Data Peningkatan Siswa Siklus II pada Proses Pembelajaran Gerak Dasar <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik Bola di Gantung.....	22
2.2 Lapangan Bola Voli	24
2.3 Daerah <i>Service</i> Permainan Bola Voli.....	24
2.4 Net Bola Voli	25
2.5 Antena Net Permainan Bola Voli.....	25
2.6 Bola Voli.....	26
2.7 Rangkaian Gerak Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	29
2.8 Alur Kerangka Berpikir	32
3.1 Siklus Penelitian Tindakan	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	59
2. Surat Balasan Penelitian	60
3. Daftar Nilai Siswa Pada Prasiklus	61
4. Daftar Nilai Siswa Pada Siklus I	62
5. Daftar Nilai Siswa Pada Siklus II	63
6. Hasil Lembar Observasi Siswa	64
7. Lembar Penilaian <i>Passing</i> Bawah	67
8. Dokumentasi Penelitian	69

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu usaha sadar atau terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif dalam mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya baik dari masyarakat, bangsa dan negara (Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003). Oleh karena itu pendidikan bisa dikaitkan upaya untuk mengembangkan semua potensi yang terdapat dalam diri individu.

Pendidikan sendiri dapat di peroleh melalui jalur formal dan informal. Jalur formal adalah jalur yang ditempuh melalui sekolah dimana pada jalur ini mempunyai jenjang yang runtut dimulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi yang melibatkan seorang pendidik atau pengajar, sedangkan jalur informal merupakan jalur yang melibatkan keluarga dan masyarakat (Ichsan, 2021). Sekolah merupakan suatu lembaga yang digunakan untuk kegiatan belajar bagi peserta didik dan menjadi tempat memberi serta menerima pelajaran yang sesuai dengan bidangnya. Sekolah menjadi salah satu tempat untuk mendidik anak dengan maksud memberikan ilmu yang diberikan agar anak mampu menjadi manusia yang berguna bagi bangsa dan negara.

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang mengutamakan kemampuan peningkatan keterampilan motorik, kekuatan fisik, dan daya nalar. Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan manusia dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan

jasmani, sikap, mental, pengetahuan, dan kepribadian. Peserta didik akan mendapatkan banyak manfaat dengan melalui pendidikan jasmani antara lain: inovatif, kreatif, terampil, mempunyai kebugaran yang bagus, dan mempunyai sistem motorik manusia yang kompeten. Selain itu, pendidikan jasmani mempunyai tujuan yaitu dengan menjalankan proses pendidikan melalui kegiatan jasmani permainan ataupun olahraga. Menurut (Tomi Yuliantoro, 2020) mengemukakan pendapat bahwasanya tujuan dari pendidikan jasmani wajib melingkupi tujuan dalam bidang psikomotorik, kognitif, dan afektif. Di samping hal itu, pendidikan jasmani memberikan kemudahan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka kegiatan belajar melalui materi-materi jasmani, bermain, dan olahraga yang telah diberikan secara sistematis dan terencana.

Pendidikan jasmani mencapai sesuai dengan apa yang di harapkan maka diperlukan beberapa komponen agar pembelajaran dapat berjalan efektif salah satunya adalah tersedianya sarana prasarana yang memadai. Sarana dan prasarana yang baik akan membuat proses pembelajaran lancar dan tujuan pendidikan akan mudah dicapai. Sedangkan pada siswa/siswi sebagai objek yang menerima pelajaran. Kebutuhan akan metode efisien dalam pengajaran atau latihan olahraga dilandasi oleh beberapa alasan . Pertama efisien akan menghemat waktu, energy atau biaya. Kedua, metode efisien memungkinkan para siswa atau atlet untuk menguasai keterampilan yang tinggi.” Pendapat tersebut menunjukan bahwa, Upaya untuk meningkatkan keterampilan olahraga, maka perlu ditetapkan metode untuk mengajar yang efisien.

Disekolah siswa dituntut untuk dapat mengikuti pelajaran setiap waktu,tingkat kebugaran jasmani akan mempengaruhi aktifitas sehari-hari karena kebugaran jasmani sebagai tolak ukur dalam sebuah aktifitas. Dikdik, (2013). Beberapa anak disekolah mengalami kelesuan dan kurang semangat dalam mengikuti pelajaran, hal itu dikarenakan tubuh yang tidak dapat digunakan, dan beberapa siswa ditemukan mengantuk di kelas pagi, yang masih memungkinkan karena kebugaran siswa yang sangat rendah.

Kebugaran bisa menjadi faktor dalam tercapainya tujuan pembelajaran. Tingkat kesegaran jasmani siswa dapat diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus mempunyai strategi dalam pembelajaran supaya apa yang diberikan kepada siswa dapat dimengerti. Persoalan utama pada peserta didik yaitu proses berubahnya tingkah laku siswa melalui berbagai pengalaman pembelajaran yang diperolehnya. Adapun berbagai masalah dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang sering terjadi yaitu siswa sering merasa bosan dengan pembelajaran yang itu-itu saja dan siswa lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang menggunakan alat atau media (Sulistiadinata, 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut tentunya sudah menjadi kewajiban seorang guru untuk melakukan tindakan, sehingga keterampilan passing bawah siswa dalam permainan bola voli semakin meningkat. Hal ini diperlukan tindakan dengan menggunakan modifikasi pembelajaran yang tidak seperti biasanya dan sesuai dengan karakteristik siswa. Salah satu permainan bola besar adalah bola voli. Permainan bola voli merupakan permainan yang mengandalkan kerja sama tim. Menurut (Purwanto, 2013) bola voli sebagai olahraga kompetitif yang menekankan pada koordinasi tim dan penguasaan teknik, serta kemampuan membaca permainan lawan. Bola voli dianggap sebagai salah satu olahraga yang memerlukan respon cepat dan kemampuan analitis yang baik. Permainan tersebut menggunakan bola dengan bahan karet ataupun kulit dan area permainannya dipisahkan dengan net. Pertandingan bola voli biasanya terbagi dalam 2-5 set, dimana suatu tim yang telah memperoleh nilai 25 terlebih dahulu, tim tersebut yang akan dinyatakan menjadi pemenang di set tersebut.

Di dalam permainan bola voli dibagi menjadi lima macam kemampuan dasar bolavoli yaitu: *passing*, *servis*, *block*, *smash*, dan *set-upper*. Lima macam

kemampuan dasar bola voli tersebut wajib dikuasai oleh pemain. Jika seorang pemain tidak menguasai teknik dasar bola voli dengan baik, maka seorang pemain tersebut akan melakukan kesalahan-kesalahan yang akan terjadi pada saat bermain bola voli serta mengakibatkan kekalahan. Teknik permainan bola voli adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan-gerakan dasar dalam voli yang bertujuan untuk memenangkan pertandingan, seperti menguasai servis, menerima bola, mengatur serangan, dan menahan serangan lawan (Muhammad Yusuf, 2017).

Teknik dasar dalam permainan bola voli berupa teknik servis, passing, blocking, dan smash. Dalam permainan bola voli penguasaan teknik dasar merupakan faktor yang sangat penting diajarkan kepada siswa atau pemain bola voli agar mampu bermain dengan baik. Selain penguasaan teknik seorang siswa atau pemain bola voli harus memiliki kondisi fisik yang bagus, kondisi fisik ini sangat berguna untuk mendukung setiap gerakan teknik dasar agar dapat dilakukan dengan baik dan benar. Kondisi fisik yang harus dimiliki yaitu kekuatan, daya ledak otot, daya tahan, keseimbangan, koordinasi gerak, kelenturan, kelincahan dan lain sebagainya.

Hasil observasi yang dilakukan, bola voli merupakan bagian dari materi pada mata pelajaran pendidikan jasmani pada siswa/siswi SMP Tanjung Bintang, akan tetapi kurangnya fasilitas pendukung seperti bola gantung sehingga minat para siswa kurang, sehingga menjadi faktor pada siswa di kelas VIII-3 SMP Tanjung Bintang kurang menguasai teknik gerak dasar permainan bola voli sehingga berdasarkan observasi dijumpai kesulitan karena untuk mencapai hasil pembelajaran paling tidak harus memiliki KKM yaitu 78. Bisa diamati bahwa, siswa SMP Tanjung bintang kurang menguasai teknik dasar Passing bawah permainan bola voli. Dan cara bermain siswa belum memenuhi kriteria teknik bermain voli yang benar.

Modifikasi bola gantung pada pembelajaran pendidikan jasmani, materi bola voli dirancang untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam mengikuti mata

pelajaran bola voli dan diharapkan ada suatu perubahan yang membuat pembelajaran semakin menarik dan siswa menjadi antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada permainan bola voli.

Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa siswa belum sepenuhnya menguasai teknik permainan bola voli. Oleh sebab itu peneliti tertarik mengadakan suatu perbaikan dengan pembelajaran dengan judul “Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Passing Bawah permainan bola voli Melalui Modifikasi Alat Bantu Bola Gantung Pada Siswa SMPN 1 Tanjung Bintang”.

1.2 Identifikasi Masalah

- 1) Dengan menggunakan media bola gantung apakah dapat meningkatkan gerak dasar *passing* bawah bola voli pada siswa SMP Tanjung Bintang?
- 2) Kurangnya Gerak dasar pada siswa dalam melakukan *Passing* Bawah.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran, maka peneliti membatasi permasalahan yang akan dibahas, yaitu “Upaya meningkatkan gerak dasar passing bawah bola voli melalui alat bantu modifikasi bola gantung pada siswa Smp Negeri 1 Tanjung Bintang”.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar *passing* bawah voli dengan menggunakan alat bantu bola gantung pada peserta didik kelas SMP Negeri Tanjung bintang.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah (kontribusi) dalam upaya mengembangkan pengetahuan tentang konsep dan teori dalam pembelajaran jasmani khususnya meningkatkan kualitas pembelajaran siswa.

1.5.2 Manfaat praktis

a) Bagi guru Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan atau evaluasi untuk meningkatkan gerak dasar passing bawah bola voli dan sebagai alternatif dalam menerapkan teknik mengajar permainan bola voli sehingga pembelajaran menjadi lebih kreatif, inovatif, dan variatif.

b) Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli dan menjadikan siswa lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran khususnya permainan bola voli.

c) Bagi peneliti

Penelitian ini untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapat gelar sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung. Serta untuk bisa lebih meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK tingkat SMP/Sederajat.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani

Menurut Paturusi dalam Setyawan (2012:4) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Undang –Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat pasal (1) bahwa : Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, moral (Depdiknas, 2006: 1) . Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu apabila pembelajaran penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah dapat terorganisir dengan baik, akan dapat memberikan sumbangan yang sangat berarti dalam pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani yang harmonis maupun dalam rangka menyiapkan siswa secara

fisiologis yang mengarah kepada usaha-usaha keras berguna untuk meningkatkan kemantapan jasmani dan rohani dalam membantu mengembangkan kemampuan dan kepribadian yang sangat besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri di dalam lingkungannya dan dijelaskan bahwa materi yang disajikan dalam pembelajaran penjasorkes harus menunjang tujuan dalam pengajaran penjasorkes itu sendiri. Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa penjasorkes adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu atau kelompok dalam usaha pendewasaan sikap seseorang, melalui upaya pengajaran dan pelatihan yang dalam hal ini proses atau aktivitas gerak jasmani itu sendiri. Adapun ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya,
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya,
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya,
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya,
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya,
- 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki,
- 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani mengacu pada perkembangan kualitas domain fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan rangsangan dari pembelajaran pendidikan jasmani tersebut maka keempat domain dapat terbentuk dengan baik.

2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani berusaha untuk mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan sarana jasmani yang merupakan saham khususnya yang tidak diperoleh dari usaha – usaha pendidikan yang lain. Kerena tujuan dari pendidikan jasmani tidak terbatas pada perkembangan tubuh atau fisik. Istilah jasmani harus dipandang dalam kerangka yang lebih abstrak dan lebih luas sebagai satu keadaan kondisi jiwa raga.

Menurut Harsono (1988), Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kemampuan gerak, dan pembentukan karakter. Dengan pendidikan jasmani, individu dapat mengembangkan kedisiplinan, sportivitas, dan keterampilan motorik.

2.3 Pengertian Gerak Dasar

Gerak dasar dalam olahraga adalah bentuk gerakan tubuh manusia yang sederhana dan mendasar, yang menjadi dasar dari keterampilan gerak yang lebih kompleks. Menurut Sugiyanto (2001), Gerak dasar merupakan pola gerakan yang menjadi fondasi utama dalam pengembangan keterampilan motorik. Gerak ini bersifat umum dan mendasar, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, dan lainnya. Gerak dasar meliputi pola gerakan seperti:

- 1) Gerak Lokomotor: Gerakan yang memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.
- 2) Gerak Non-Lokomotor: Gerakan yang dilakukan tanpa perpindahan tempat, seperti membungkuk, berputar, dan mengayun.
- 3) Gerak Manipulatif: Gerakan yang melibatkan objek, seperti

melempar, menangkap, memukul, atau menggiring bola.

Gerak dasar memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan motorik, terutama pada anak-anak. Berikut adalah beberapa manfaat utama dari penguasaan gerak dasar:

- 1) Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan, Gerak dasar membantu perkembangan otot, tulang, dan sistem tubuh lainnya. Aktivitas fisik yang melibatkan gerak dasar juga berkontribusi pada kesehatan kardiovaskular dan kekuatan otot.
- 2) Meningkatkan Keterampilan Motorik Penguasaan, gerak dasar menjadi fondasi untuk membangun keterampilan motorik yang lebih kompleks, seperti keterampilan dalam berbagai cabang olahraga.
- 3) Membangun Kepercayaan Diri Anak-anak, yang mampu melakukan gerakan dasar dengan baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam aktivitas fisik.
- 4) Mendukung Aktivitas Sosial Gerak, dasar seringkali menjadi bagian dari aktivitas kelompok atau permainan. Dengan demikian, penguasaan gerakan ini dapat meningkatkan kemampuan sosial dan kerja sama.

2.4 Pembelajaran

2.4.1 Definisi pembelajaran

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang menyelenggarakan proses pembelajaran untuk membimbing, mendidik, melatih dan mengembangkan kemampuan serta potensi siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Proses pendidikan sendiri berlangsung seumur hidup atau dilaksanakan didalam lingkungan rumah tangga, sekolah dan masyarakat. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah berkewajiban mengembangkan potensi siswa secara optimal yang mencakup pengembangan aspek kognitif, dan psikomotor secara seimbang. Pengembangan aspek kognitif meliputi kemampuan berfikir secara logis, terdiri dari pengetahuan, pemahaman, aplikasi, dan evaluasi. Pengembangan aspek psikomotor berkaitan dengan keterampilan gerak.

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Dalam interaksi tersebut banyak faktor yang mempengaruhinya baik faktor internal yang datang dari dalam individu maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungannya (Mulyasa, E, 2007:100).

Sukintaka (2001: 29), mengatakan bahwa pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi disamping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Jadi dalam suatu pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama, yaitu satu pihak yang memberi materi dan pihak lain menerima. Oleh sebab itu dalam peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif. Belajar adalah kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kapabilitas. Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut adalah dari stimulasi berasal dari lingkungan dan proses kognitif yang dilakukan oleh pembelajar. Dengan demikian, belajar adalah seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi, menjadi kapabilitas baru.

Istilah pembelajaran berasal dari kata instruksion, menunjuk pada kegiatan, yaitu bagaimana peserta didik belajar dan peserta didik mengajar atau dapat dikatakan proses belajar mengajar. Menurut kamus besar bahasa indonesia (2003: 17) pembelajaran adalah ”proses, cara, perbuatan menjadikan orang atau makhluk hidup belajar”. Sedangkan pembelajaran menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006: 297) adalah sebagai berikut: ”pembelajaran adalah kegiatan secara terprogram dalam disain intruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar”. Selanjutnya pengertian pembelajaran menurut Dewi Salma Prawiradilaga (2007: 136) yaitu ”suatu sistem yang terdiri atas tujuan pembelajaran, kajian isi/materi ajar, strategi pembelajaran (metode, media, waktu, sistem penyampaian), serta asesmen belajar”.

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian pembelajaran yaitu upaya yang direncanakan dan dilakukan untuk memungkinkan terjadinya kegiatan belajar pada diri warga berguna untuk mencapai tujuan belajar. Dengan melalui kegiatan pembelajaran, pendekatan pembelajaran merupakan aspek yang sangat penting dan mempunyai hubungan fungsional untuk mencapai tujuan intruksional. Untuk itu seorang guru atau pelatih harus memilih atau menentukan pendekatan pembelajaran mana yang sesuai untuk pembelajaran yang tepat dan dapat memberikan peluang untuk terjadinya proses pembelajaran secara efektif dalam kegiatan interaksional. Pembelajaran yang tepat ditentukan berdasarkan analisis terhadap hal-hal tertentu. Dengan demikian kegiatan pembelajaran dengan sendirinya harus memperhatikan faktor-faktor internal dan eksternal yang merupakan faktor yang penting dalam menentukan pembelajaran.

2.4.2 Ciri-ciri pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan menyampaikan informasi atau pengetahuan dari seorang guru kepada siswa agar terjadi perubahan pengetahuan atau keterampilan pada diri siswa. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam pembelajaran terdapat ciri-ciri tertentu. Ciri-ciri pembelajaran pada dasarnya merupakan tanda-tanda upaya guru mengatur unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran, sehingga dapat mengaktifkan siswa dalam kegiatan belajar mengajar agar terjadi proses belajar dan tujuan belajar dapat tercapai. Menurut H. J. Gino dkk, (1998: 36) menyatakan, “Ciri-ciri pembelajaran terletak pada adanya unsur-unsur dinamis dalam proses belajar siswa yaitu (1) motivasi belajar, (2) bahan belajar, (3) alat bantu belajar, (4) suasana belajar dan (5) kondisi subyek belajar”. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, ciri-ciri pembelajaran terdiri dari lima macam yaitu, motivasi belajar, bahan belajar, suasana belajar dan kondisi siswa belajar. Ciri-ciri pembelajaran tersebut harus diperhatikan

dalam proses belajar mengajar. Secara singkat ciri-ciri pembelajaran dijelaskan sebagai berikut:

1.) Motivasi belajar

Dalam kegiatan belajar mengajar, bila seorang siswa tidak dapat melakukan tugas pembelajaran, maka perlu dilakukan upaya untuk menemukan sebab-sebabnya dan kemudian mendorong siswa tersebut mau melakukan tugas ajar dari guru. Dengan kata lain siswa tersebut perlu diberi rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya. Motivasi dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka, maka akan berusaha untuk mengelakkan perasaan tidak suka tersebut. Jadi motivasi dapat dirangsang oleh faktor dari luar, tetapi motivasi itu tumbuh di dalam diri seseorang. Dalam kegiatan belajar, maka motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjalin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat tercapai.

2.) Bahan belajar

Bahan belajar merupakan isi dalam pembelajaran. Bahan atau materi belajar perlu berorientasi pada tujuan yang akan dicapai siswa dan memperhatikan karakteristik siswa agar dapat diminati siswa. Bahan pengajaran merupakan segala informasi yang berupa fakta, prinsip dan konsep yang diperlukan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selain bahan yang berupa informasi, maka perlu diusahakan isi pengajaran dapat merangsang daya cipta atau yang bersifat menantang agar menumbuhkan dorongan pada diri siswa untuk menemukan atau memecahkannya masalah yang dihadapi dalam pembelajaran.

3.) Alat bantu belajar

Alat bantu belajar atau media belajar merupakan alat alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. Alat bantu pembelajaran adalah semua alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud menyampaikan pesan dari guru kepada siswa.

Guru harus berusaha agar materi yang disampaikan atau disajikan mampu diserap dengan mudah oleh siswa. Apabila pengajaran disampaikan dengan bantuan alat-alat yang menarik, maka siswa akan merasa senang dan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

4.) Suasana belajar

Suasana belajar sangat penting dan akan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran. Suasana belajar akan berjalan dengan baik, apabila terjadi komunikasi dua arah yaitu antara guru dengan siswa. Di samping itu juga, adanya kegairahan dan kegembiraan belajar. Suasana belajar mengajar akan berlangsung dengan baik, dan isi pelajaran disesuaikan dengan karakteristik siswa, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

5.) Kondisi siswa yang belajar

Siswa atau anak memiliki sifat yang unik atau sifat yang berbeda, tetapi juga memiliki kesamaan yaitu memiliki langkah-langkah perkembangan dan memiliki potensi yang perlu diaktualisasikan melalui pembelajaran. Dengan kondisi siswa yang demikian akan dapat berpengaruh pada partisipasi siswa dalam proses belajar. Untuk itu, kegiatan pengajaran lebih menekankan pada peranan dan partisipasi siswa bukan peran guru yang dominan, tetapi lebih berperan sebagai fasilitator, motivator dan sebagai pembimbing.

2.4.3 Prinsip-prinsip Pembelajaran

Belajar suatu keterampilan adalah sangat kompleks. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Menurut Nasution yang dikutip H.J. Gino dkk (1998: 51) bahwa, “Perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penghargaan, minat, penyesuaian diri, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang”. Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat.

Menurut Dimyati dan Mudjiono (2006: 42) bahwa, “Prinsip-prinsip pembelajaran meliputi perhatian dan motivasi, keaktifan siswa, keterlibatan langsung, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individual”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, prinsip-prinsip pembelajaran meliputi tujuh aspek yaitu perhatian dan motivasi, keterlibatan langsung atau berpengalaman, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individual. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka prinsip-prinsip pembelajaran tersebut harus diterapkan dalam pembelajaran dengan baik dan benar. Untuk lebih jelasnya prinsip-prinsip pembelajaran tersebut diuraikan secara singkat sebagai berikut:

1) Perhatian dan Motivasi Belajar

Perhatian mempunyai peranan yang penting dalam kegiatan belajar. Perhatian terhadap pelajaran akan timbul pada siswa apabila bahan pelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa. H.J. Gino dkk. (1998: 52) menyatakan, “Perhatian siswa waktu belajar akan sangat mempengaruhi hasil belajar. Belajar dengan penuh perhatian (konsentrasi) pada materi yang dipelajari akan lebih terkesan lebih mendalam dan tahan lama pada ingatan”. Perhatian mempunyai peran penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Apabila pelajaran yang diterima siswa dirasakan sebagai kebutuhan, maka akan membangkitkan motivasi siswa untuk mempelajarinya. Sedangkan yang dimaksud motivasi menurut Dimyati dan Mudjiono (2006: 42) adalah, “Tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang”. Dengan motivasi belajar yang tinggi, maka siswa akan lebih bersemangat dalam belajar. Belajar yang dilakukan dengan penuh semangat akan dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

2) Keaktifan Siswa

Dalam kegiatan pembelajaran siswa dituntut untuk selalu aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Untuk dapat memproses dan mengolah

perolehan belajarnya secara efektif siswa dituntut untuk aktif secara fisik, intelektual dan emosional. Tanpa ada keaktifan dari siswa, maka tidak akan terjadi proses belajar. Hal ini sesuai pendapat H.J. Gino dkk. (1998: 52) bahwa, “Dari semua unsur belajar, boleh dikatakan keaktifan siswa adalah prinsip yang terpenting, karena belajar sendiri merupakan suatu kegiatan. Tanpa adanya kegiatan tidak mungkin seorang belajar”.

Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran bermacam-macam bentuknya. Hal ini sesuai dengan jenis atau masalah yang dipelajari siswa. Menurut S. Nasution (1988:93) yang dikutip H.J. Gino dkk. (1998: 52) macam-macam keaktifan belajar siswa antara lain: “Visual activities, oral activities, listening activities, drawing activities, motor activities, mental activities, emotional activities”. Keaktifan-keaktifan siswa dalam proses pembelajaran tersebut tidak terpisah satu dengan lainnya. Misalnya dalam keaktifan motoris terkandung keaktifan mental dan disertai oleh perasaan tertentu. Dalam setiap pelajaran dapat dilakukan bermacam-macam keaktifan.

3) Keterlibatan Langsung Siswa

Belajar adalah suatu proses yang terjadi dalam diri siswa. Dalam proses belajar sangat kompleks. Belajar adalah suatu proses yang memungkinkan organ-organ siswa mengubah tingkah lakunya sebagai hasil pengalaman yang diperolehnya. Dapat dikatakan bahwa, belajar merupakan hasil pengalaman, sebab pengalaman-pengalaman yang diperoleh itulah yang menentukan kualitas perubahan tingkah laku siswa. Jadi peristiwa belajar terjadi apabila terjadi perubahan tingkah laku pada diri siswa. Belajar adalah tanggungjawab masing-masing siswa, sebab hasil belajar adalah hasil dari pengalaman yang diperoleh sendiri, bukan pengalaman yang didapat oleh orang lain. Oleh karena itu, kualitas hasil belajar berbeda-beda antara siswa satu dengan lainnya tergantung pada pengalaman yang diperoleh dan kondisi serta kemampuan setiap siswa.

4) Pengulangan Belajar

Salah satu prinsip belajar adalah melakukan pengulangan. Dengan melakukan pengulangan yang banyak, maka suatu keterampilan atau pengetahuan akan dikuasai dengan baik. Menurut Davies (1987: 32) yang dikutip Dimiyati dan Mudjiono (2006:52) bahwa, “Penguasaan secara penuh dari setiap langkah memungkinkan belajar secara keseluruhan lebih berarti. Dari pernyataan inilah pengulangan masih diperlukan dalam kegiatan pembelajaran”. Sedangkan Suharno HP. (1993: 22) berpendapat, “Untuk mengotomatisasikan penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik dan keterampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu”. Mengulang materi pelajaran atau suatu keterampilan adalah sangat penting. Dengan melakukan pengulangan gerakan secara terus menerus, maka gerakan keterampilan dapat dikuasai dengan secara otomatis. Suatu keterampilan yang dikuasai dengan baik, maka gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

5) Tantangan

Tantangan merupakan salah satu bagian yang penting dalam pembelajaran. Dengan adanya tantangan maka akan memotivasi siswa untuk memecahkan permasalahan dalam pembelajaran tersebut. Hal ini sesuai pendapat H.J. Gino dkk (1998: 54) bahwa, “Materi yang dipelajari oleh siswa harus mempunyai sifat merangsang atau menantang. Artinya, materi tersebut mengandung banyak masalah-masalah yang merangsang untuk dipecahkan. Apabila siswa dapat mengatasi masalah yang dihadapinya, maka ia akan mendapatkan kepuasan”. Memberikan tantangan dalam proses belajar mengajar adalah sangat penting. Dengan adanya tantangan yang harus dihadapi atau dipecahkan siswa dalam belajar, maka siswa akan berusaha semaksimal mungkin untuk memecahkan masalah tersebut. Jika siswa

mampu memecahkan masalah yang dipelajarinya, maka siswa akan memperoleh kepuasan dan mencapai hasil belajar yang optimal.

6) Balikan dan Penguatan

Pemberian balikan pada umumnya memberi nilai positif dalam diri siswa, yaitu mendorong siswa untuk memperbaiki tingkah lakunya dan meningkatkan usaha belajarnya. Tingkah laku dan usaha belajar serta penampilan siswa yang baik, diberi balikan dalam bentuk senyuman ataupun kata-kata pujian yang merupakan penguatan terhadap tingkah laku dan penampilan siswa. Penguatan (reinforcement) adalah respon terhadap tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku tersebut. Memberi penguatan dalam kegiatan belajar kelihatannya sederhana sekali, yaitu tanda persetujuan guru terhadap tingkah laku siswa. Namun demikian, penguatan ini sangat besar manfaatnya terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

7) Perbedaan Individu

Setiap siswa memiliki karakteristik sendiri-sendiri yang berbeda satu dengan lainnya. Karena hal inilah, setiap siswa belajar menurut tempo atau kecepatannya masing-masing. Kesadaran bahwa dirinya berbeda dengan siswa lain akan membantu siswa menentukan cara belajar serta sasaran belajar bagi dirinya sendiri. Manfaat pembelajaran akan lebih berarti jika proses pembelajaran yang diterapkan, direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi masing-masing siswa. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka guru harus memperhatikan perbedaan setiap individu dan dalam membelajarkannya harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.4.4 Media Pembelajaran

Agus Kristiyanto (2010:126) menyatakan bahwa media merupakan sarana pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada siswa yang bertujuan untuk membuat tahu siswa, media adalah pembawa pesan yang berasal dari suatu sumber pesan (dapat berupa orang atau benda) kepada penerima pesan.

Winataputra dalam Juaria-blogspot.com (2011:4) bahwa banyak temuan penelitian yang mengungkapkan keandalan media pembelajaran, diantaranya yang dilakukan oleh British Audio Visual Association, bahwa rata-rata jumlah informasi yang diperoleh seseorang melalui indera menunjukkan komposisi sebagai berikut: 75% melalui indera penglihatan, 13% melalui indera pendengaran, 13% melalui indera sentuhan dan perabaan serta 6% melalui indera penciuman dan lidah. Dari hasil temuan ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan seseorang paling banyak diperoleh melalui indera penglihatan.

Dari pendapat di atas secara umum dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajaran sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar.

2.4.5 Manfaat Media Pembelajaran

Menurut Daryanto (2016) Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran agar lebih mudah dipahami oleh siswa. Media ini berfungsi untuk memperjelas dan meningkatkan efektivitas komunikasi dalam proses belajar mengajar. Menurut Hamdani (2016) Media pembelajaran adalah alat bantu dalam proses belajar mengajar yang bertujuan untuk memperjelas materi, meningkatkan efektivitas pembelajaran, dan memudahkan siswa dalam

memahami konsep yang diajarkan. Adapun manfaat menggunakan media pembelajaran menurut Nana Sudjana & Ahmad Rivai (2011):

- 1) Membuat pembelajaran lebih menarik dan interaktif
- 2) Meningkatkan efektivitas penyampaian materi.
- 3) Membantu guru dalam menghemat waktu dan tenaga.

Media pembelajaran berperan penting dalam meningkatkan motivasi, pemahaman, dan interaksi dalam proses belajar mengajar. Dengan media yang tepat, siswa dapat lebih mudah memahami materi, sementara guru dapat mengajar dengan lebih efisien dan menarik.

2.5 Kriteria Pemilihan Media

Ada banyak media pembelajaran, mulai dari yang sangat sederhana hingga yang kompleks dan rumit, mulai dari yang hanya menggunakan indera mata hingga perpaduan lebih dari satu indera. Dari yang murah dan tidak memerlukan listrik hingga yang mahal dan sangat tergantung pada perangkat keras. Karena media merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran, maka sebagai komponen media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh. Akhir dari pemilihan media adalah penggunaan media tersebut dalam kegiatan pembelajaran, sehingga memungkinkan siswa dapat berinteraksi dengan media yang kita pilih. Dalam penelitian ini telah menentukan alternatif media yang akan digunakan dalam pembelajaran, hal ini karena sudah tersedia dan mungkin dapat dibeli dengan harga terjangkau dan menurut peneliti media yang ada memang sudah sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah direncanakan, dan terjangkau harganya.

Kriteria yang paling utama dalam pemilihan media bahwa media harus disesuaikan dengan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang ingin dicapai. Contoh: bila tujuan atau kompetensi siswa bersifat menghafalkan kata-kata tentunya media audio yang tepat untuk digunakan. Dalam penelitian ini tujuan pembelajaran bersifat motorik (gerak dan aktifitas) yaitu passing

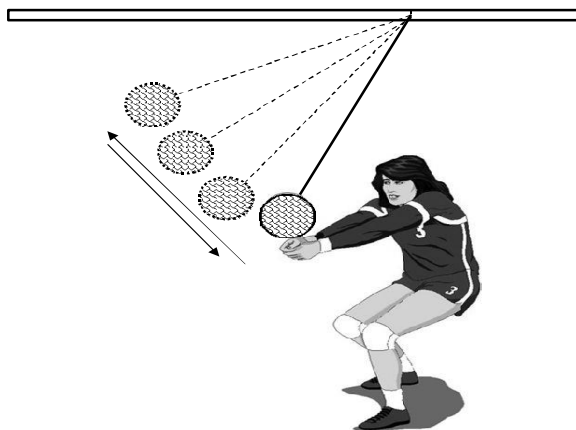
bawah bola voli maka media yang akan digunakan adalah bola plastik gantung sebagai usaha jika terjadi kegagalan dalam passing bawah bola tidak jatuh atau waktunya berjalan lebih efektif.

2.6 Bola Gantung

Media bola gantung merupakan salah satu alat bantu latihan dalam permainan bola voli yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing, khususnya *passing* bawah. Alat ini berupa bola yang digantung pada tali dan dipasang pada ketinggian tertentu sesuai kebutuhan latihan. Menurut Sukirno (2012) menjelaskan bahwa penggunaan bola gantung sebagai alat bantu latihan dalam bola voli dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami teknik dasar passing bawah. Dengan adanya media ini, siswa dapat mengoreksi sendiri kesalahan teknik mereka karena bola tetap berada dalam posisi yang sama setelah dipukul. Menurut Sudjana dan Rivai (2011) Dalam konteks bola voli, media bola gantung berfungsi sebagai alat bantu untuk melatih keterampilan passing bawah. Media ini membantu siswa atau atlet untuk berlatih secara mandiri dengan umpan yang terkontrol sehingga dapat meningkatkan teknik dasar dan akurasi gerakan. Menurut Arsyad (2011) Media bola gantung dalam latihan passing bawah membantu siswa lebih fokus dalam mengontrol gerakan tangan dan posisi tubuh saat melakukan passing. Karena bola tidak berpindah tempat, pemain dapat melakukan gerakan berulang untuk membentuk kebiasaan teknik yang benar.

Yang dimaksud alat bantu dalam penelitian ini adalah benda atau materi yang dapat digunakan untuk membantu menyampaikan pesan pembelajaran dan digunakan oleh guru untuk membantu siswa dalam mencapai tujuan belajar dari tugas yang diberikan. Jadi yang dimaksud alat bantu belajar adalah benda bukan manusia, dalam penelitian ini alat bantu yang digunakan adalah bola gantung, yaitu bola yang digantung dengan tali dan ujungnya diikat di atas sebilah bambu yang dipasang melintang seperti gawang, ini adalah usaha untuk membantu siswa yang sedang melakukan passing bawah sehingga bola akan kembali ke siswa lagi karena tergantung dengan tali.

Sarana yang baku/standar pada passing bawah adalah bola voli nomor 4, peluit, lapangan beserta jaringnya. Berhubung bola voli yang standar di sekolah hanya memiliki beberapa buah bola maka untuk proses pembelajaran sangatlah kurang atau tidak sebanding dengan jumlah siswa.



Gambar 1. Teknik Bola di gantung
Sumber: (Google.co.id/pass-bawah.com)

2.7 Permainan bola voli

Permainan bola voli merupakan suatu permainan beregu, dimana permainan ini dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Setiap tim terdiri dari enam pemain yang meliputi satu *set upper*, dua *open spike*, satu *all round*, dan dua *quicker*. Permainan tersebut menggunakan bola dengan bahan karet ataupun kulit dan area permainan dipisahkan dengan net. Pertandingan bola voli biasanya terbagi Menurut pendapat (Aep Rohendi dan Etor Suwandar, 2018) mengemukakan bahwa permainan bola voli ialah olahraga yang dimainkan oleh dua tim sehingga masing-masing tim terdiri dari enam pemain dilapangan, dibatasi oleh net, setiap tim dibatasi dengan tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola kepada tim lawan, pertandingan bisa berlangsung lima set.

Sedangkan menurut (Sujarwo, 2017) mengemukakan pendapat bahwa permainan bola voli jumlah pemain di tim ada 14 pemain, yang terdiri dari *middle blocker* atau *quicker*, *open spiker*, *allround*, *libero*, *set-upp*

(mengumpan), dan defender dalam 2-5 set, dimana suatu tim yang telah memperoleh nilai 25 terlebih dahulu, tim tersebut yang akan dinyatakan menjadi pemenang di set tersebut.

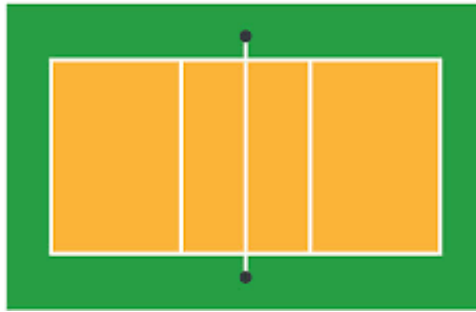
Di dalam permainan bola voli dibagi menjadi lima macam teknik dasar bola voli yaitu: *passing*, *service*, *block*, *smash*, *set upper* (mengumpan). Lima macam teknik dasar bola voli tersebut wajib dikuasai oleh pemain atau atlet. Jika seorang pemain atau atlet tidak menguasai teknik dasar bola voli dengan baik, maka seorang pemain atau atlet akan melakukan kesalahan-kesalahan yang akan terjadi pada saat bermain bola voli serta mengakibatkan kekalahan.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu beranggotakan enam orang pemain di dalam suatu lapangan, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan (rally point), permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka.

2.7.1 Lapangan Permainan Bola Voli

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dengan lebar 9 m, semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 m (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/kapur, kertas yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm. lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9 x 9 meter.

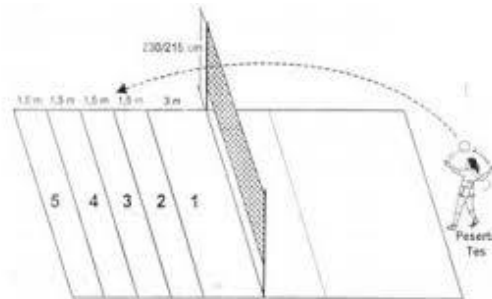
Di tengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri dari atas daerah serang dan daerah pertahanan. Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9 x 3 meter.



Gambar 2. Lapangan Bola Voli
(Sumber : <https://www.istockphoto.com>)

1) Daerah Service

Daerah service adalah daerah selebar 9 meter di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir, sebagai kepanjangan dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk di dalam batas daerah service, perpanjangan daerah service adalah kebelakang sampai batas akhir daerah bebas.

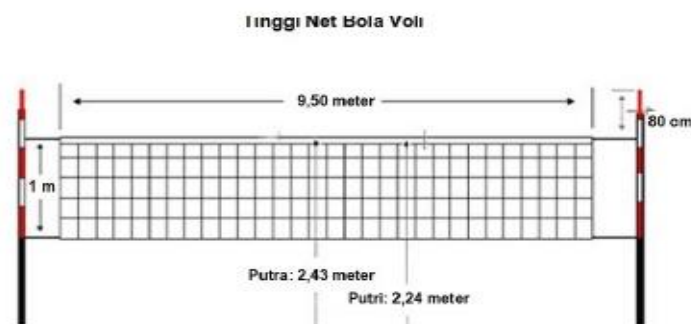


Gambar 3. Daerah Service Permainan Bola Voli
(Sumber : <https://eprints.uny.ac.id>)

2) Jaring (Net)

Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,50 meter dan lebar tidak lebih dari 1,00 meter dengan petak-petak atau mata

jaring berukuran 10 x 10 cm, tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm.



Gambar 4. Net Bola Voli
(Sumber: <https://id.images.search.yahoo.com>)

3) Antena Net

Di dalam pertandingan permainan bola voli yang sifatnya nasional maupun internasional, di atas batas samping jaring dipasang tongkat atau rod yang menonjol ke atas setinggi 80 cm dari tepi jaring atau bibir net. Tongkat itu terbuat dari bahan fibergelas dengan ukuran panjang 180 cm dengan diberi warna kontras. Antena net berfungsi untuk memastikan bahwa bola dimainkan sesuai dengan batas lapangan yang ditentukan di udara.



Gambar 5. Antena Net Permainan Bola Voli

- 4) I (Sumber: <https://www.datra.id/id/produk-kami/antena-net-voli/>)
Bola harus bulat terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis.

Warna bola harus satu warna atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna pada bola dipergunakan pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling bola 64 – 67 cm dan beratnya 260 – 280 grm, tekanan didalam bola harus 0,39 – 0,325 kg/cm².



Gambar 6. Bola Voli (Sumber: <https://siplah.tokoladang.co.id/produk/bola-voli.6114424>)

2.7 Gerakan Dasar Permainan Bola Voli

2.7.1. Servis (Service) Gerakan dasar servis merupakan hal yang penting dalam permainan bola voli. Menurut (Ghazali, 2016) servis merupakan pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. Servis tidak hanya sebagai permulaan permainan tetapi juga sebagai serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan. Servis dilakukan oleh pemain belakang kanan yang berada di daerah servis untuk memukul bola yang diarahkan ke daerah lawan. Pukulan servis digunakan sebagai awal dimulainya suatu permainan dan dapat pula dikatakan sebagai upaya memulai suatu serangan.

Servis yang baik, sangat mempengaruhi seluruh jalannya pertandingan. Karena servis yang baik akan menyulitkan lawan dalam menerima bola dan itu sangat membantu untuk memperoleh angka bagi tim. Banyak yang beranggapan pukulan servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja. Pada kenyataannya servis

sebenarnya sudah berkembang menjadi suatu teknik serangan yang baik untuk mendapat angka. Maka teknik dasar ini tidak boleh diabaikan oleh atlet bola voli, dan harus dilatih dengan baik.

2.7.2. Smash (Spike)

Salah satu gerakan dasar dalam permainan bola voli adalah teknik smash. Smash adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan kekuatan besar, biasanya melompat ke atas, masuk ke bagian lapangan berlawanan (Rahman et al., 2014). Hal itu dapat dilihat dari kerasnya bola yang dihasilkan bahwa teknik smash datangnya bola lebih keras dan lebih menyulitkan bagi penerima bola (Iskandar dan Satrio, 2016). Smash adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada diatas net, maka bola dapat dipukul ke bawah. Biasanya pukulan ini mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring untuk dimasukkan ke daerah lawan.

2.7.3 Membendung (Block)

Membendung (Block) merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (Yusmar, 2017). Keberhasilan block ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul oleh lawan. Block adalah teknik defensif yang dilakukan oleh pemain untuk mencegah bola masuk ke area mereka saat lawan melakukan serangan. Pemain akan melompat dan mengangkat kedua tangan di atas net untuk menghalau bola. Bendungan (Block) merupakan salah satu cara bertahan yang paling efektif untuk mencuri poin dari lawan karena disaat pemain berhasil melakukan dengan baik maka bola akan jatuh di area lawan, secara otomatis itu akan menambah poin bagi regu yang melakukan bendungan (block). Block yang baik akan semakin memperkecil regu kehilangan poin yang disebabkan oleh smash dari lawan seperti kesalahan menerima atau kehilangan posisi.

2.7.4 Umpan (Set-up)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat disarangkan ke daerah lawan dalam smash. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik passing. Letak perbedaannya hanya pada tujuan dan jalannya bola. Teknik mengumpan dapat dilakukan baik dengan passing atas maupun passing bawah. Jika ditinjau dari segi keuntungan pelaksanaannya, tentu akan menguntungkan jika teknik umpan dilakukan dengan teknik passing atas. Mengumpan dengan teknik passing atas akan menjamin ketepatan sasarannya dibandingkan menggunakan teknik passing bawah.

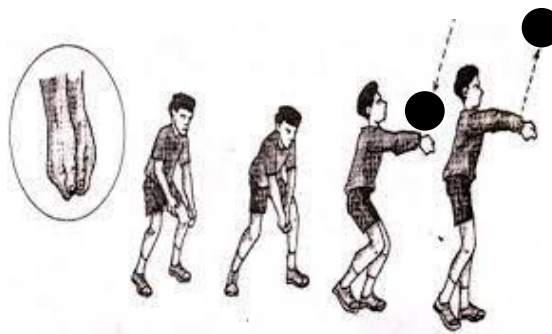
2.8 Passing bawah

passing bawah merupakan suatu teknik dasar yang dipergunakan pada permainan bola voli, yang sangat lebih banyak didominasi yaitu passing bawah. Passing bawah adalah passing yang dilakukan apabila bola yang datang berada di depan atau samping badan setinggi perut kebawah dengan posisi jari tangan mengempal (sucifirawati dalam Atsani, 2020). Menurut Greg Bach (dalam Abrasyiet al., n.d.) menjelaskan passing bawah adalah umpan yang diberikan kepada teman satu tim yang menggunakan lengan yang lurus dan dikunci, dengan telapak tangan yang menyilang, telapak tangan ditekan oleh ibu jari dan telapak tangan menghadap ke atas. Passing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar. Passing bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Herry Koesyanto dalam Indriyani, 2011).

Menurut pardijono (dalam Novianto & Hidayat, 2017) menjelaskan passing bawah adalah bentuk gerakan teknik dasar yang dilakukan dengan bola di depan badan setinggi perut kebawah. Sedangkan Lestari (dalam SOLEMAN, 2020) menjelaskan passing bawah pada permainan bolavoli digunakan untuk menerima servis, spike yang di arahkan dengan keras, bola-bola jatuh, dan

bola yang mengarah ke jaring. Menurut Nuril (dalam Bule & Donie, 2020) menjelaskan passing bawah adalah suatu teknik memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah. Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang berfungsi untuk memberikan umpan kepada teman satu tim (Ahmadi dalam Kastrena Dkk., 2020).

- 1) Untuk penerimaan servis
- 2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa smash atau serangan
- 3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola dari pantulan net
- 4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh dari lapangan permainan
- 5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.



Gambar 7. Rangkaian Gerak Teknik Passing Bawah
(Sumber: <https://repo.undiksha.ac.id>)

Menurut (Widiastuti, 2017) adapun teknik *passing* bawah adalah sebagai berikut:

1) **Persiapan**

- (a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (b) Rendahkan lutut dan letakkan tumpuan berat badan pada ujung kaki bagian depan.
- (c) Rapatkan dan luruskan lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- (d) Pandangan ke arah datangnya bola.

2) **Pelaksanaan**

- (a) Dorong kedua lengan ke arah datangnya bola.
- (b) Bersamaan dengan itu, naikan kedua lutut dan pinggul, serta angkat tumit dari lantai.
- (c) Usahkan bola yang datang berada tepat di tengah-tengah badan.
- (d) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

3) Gerakan Lanjutan

- (a) Tumit terangkat dari lantai.
- (b) Pinggul dan lutut naik.
- (c) Kedua lengan lurus.

2.9 Penelitian Yang Relevan

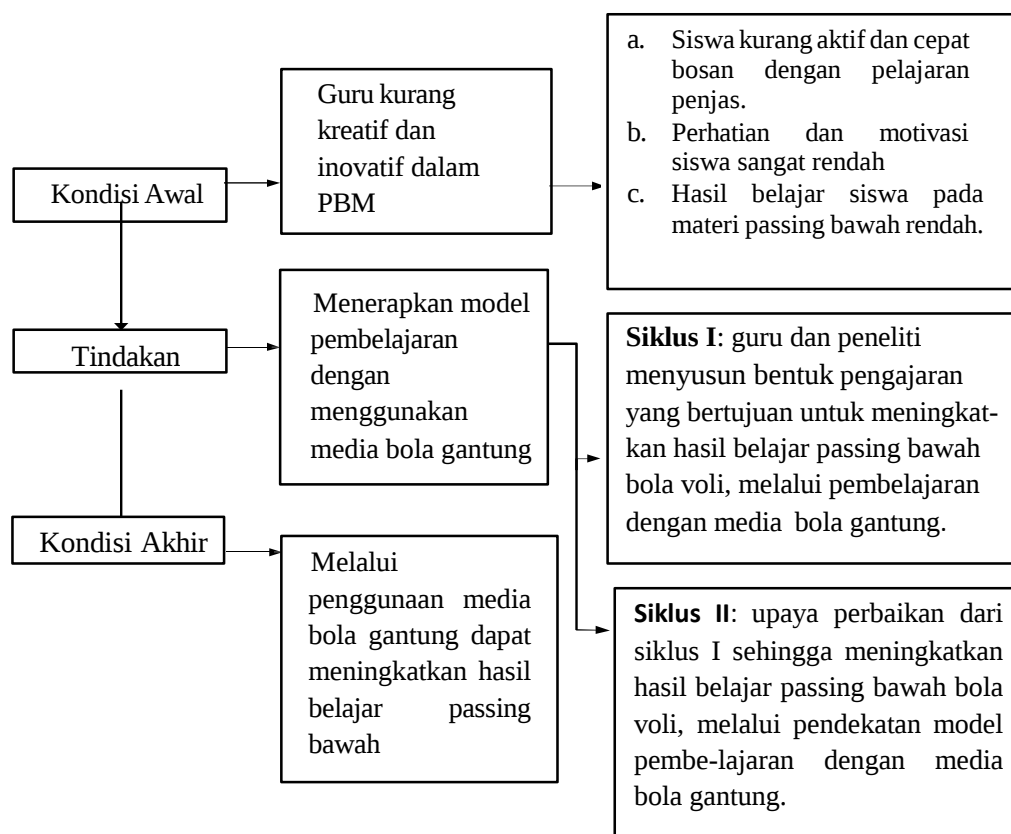
Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan penggunaan media modifikasi bola gantung sebagai pengganti cakram pernah diteliti oleh Abdul Kadir (2008) dalam proposal penelitian yang berjudul “ Upaya Meningkatkan Efektifitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Media Modifikasi Piring Plastik”. Dalam laporannya tersebut bahwa pembelajaran setelah menggunakan media piring plastik pada pelajaran lempar cakram ternyata dapat mencapai ketuntasan 85% untuk siswa putra dan 72,5% siswa putri.

2.10 Kerangka Berpikir

Tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat tercapai dengan baik jika didukung oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Salah satu faktor penting dalam mencapai tujuan tersebut adalah kemampuan dalam mengorganisir peserta didik. Guru, sebagai pihak yang memegang kendali di kelas, memiliki peran yang sangat besar. Oleh karena itu, guru diharapkan memiliki kreativitas dan kemampuan untuk menemukan model atau metode pembelajaran yang dapat memberikan dampak positif terhadap pola pikir siswa dalam meningkatkan aktivitas serta prestasi belajar mereka.

Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah strategi pembelajaran yang melibatkan media bola plastik yang digantung. Bola plastik yang digunakan juga lebih menyenangkan bagi siswa di usia SD, karena bobotnya ringan dan tidak keras, sehingga siswa tidak akan merasa takut atau terluka saat bermain passing bawah. Selain itu, bola plastik harganya cukup terjangkau, sehingga sekolah dapat membeli dalam jumlah banyak dan sesuai dengan jumlah siswa, mengurangi waktu tunggu siswa dalam berlatih. Dengan demikian, waktu latihan dapat dimanfaatkan secara efektif dan aktif oleh seluruh siswa.

Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat melibatkan semua siswa dalam proses pembelajaran dan meningkatkan minat belajar mereka. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti berpendapat bahwa keterlibatan siswa dalam materi yang dipelajari adalah faktor utama untuk mencapai keberhasilan. Keterlibatan ini akan menjadi dorongan untuk menghasilkan hasil yang baik, yaitu dengan memperkenalkan hal-hal baru yang praktis dan sesuai dengan pengalaman nyata siswa. Jika siswa memiliki motivasi yang besar, mereka akan lebih mudah dan lebih sadar dalam melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Untuk mencapai hasil yang memuaskan, guru harus mampu menyajikan materi dan mengelola proses pembelajaran agar selalu menyenangkan dan tidak membosankan, menggunakan berbagai media dan model pembelajaran yang variatif. Penggunaan media yang dimodifikasi dapat menjadi solusi terbaik bagi guru agar proses pembelajaran yang diinginkan dapat tercapai. Skema kerangka berpikir ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 8. Alur kerangka berpikir (Agus Kristiyanto, 2010:134)

2.11 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan rumusan masalah dan kajian teori yang telah dikemukakan sebelumnya, maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah: “Diduga melalui modifikasi alat bantu bola gantung dalam pembelajaran, gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli pada siswa SMPN 1 Tanjung Bintang dapat ditingkatkan.”

Hipotesis tersebut akan dibuktikan melalui tindakan pembelajaran yang dilaksanakan dalam beberapa siklus. Keberhasilan tindakan akan terlihat dari adanya peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa pada setiap siklusnya.

III. METODE PENELITIAN

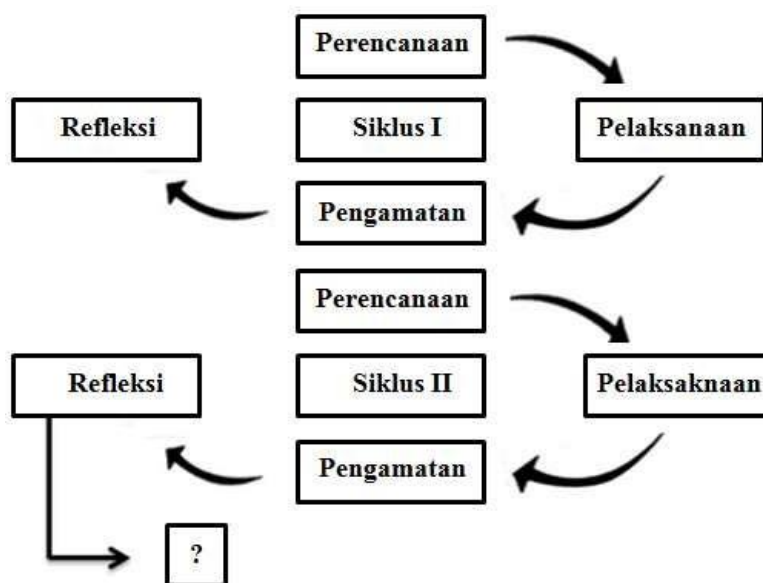
3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan gerak dasar pukulan *Passing* bawah bola voli dengan modifikasi alat. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research). Menurut Rochiati (2009: 13), penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasi kondisi praktik pembelajaran dan belajar dari pengalaman, dengan mencoba suatu gagasan perbaikan dari praktik pembelajaran dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu. (Mulyasa, 2017) mengemukakan bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan upaya yang dilakukan oleh guru untuk mengatasi permasalahan nyata dalam pembelajaran dengan menerapkan tindakan yang direncanakan dan disesuaikan dengan kondisi kelas. Tindakan ini dilakukan secara berulang melalui siklus untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Menurut Pardjono, dkk. (2007: 12) mengatakan penelitian tindakan kelas adalah suatu penelitian yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya, misi tindakan ini adalah pemberdayaan guru dan sekaligus siswa. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 14) penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan penelitian tindakan kelas adalah proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru, yang melibatkan kolaborator dan siswa yang diteliti untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sehingga hasil belajar siswa meningkat.

3.2 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan model penelitian yang merujuk pada proses penelitian yang dimulai dengan: (1) Rencana (Planning), (2) Tindakan (Acting), (3) Pengamatan (Observing), (4) Refleksi (Reflecting.), dan perencanaan kembali yang merupakan dasar untuk memecahkan suatu permasalahan. Keempat tahapan tersebut saling berhubungan satu sama lain karena setiap tindakan dimulai dengan tahap perencanaan (planning) dimana peneliti menyusun rencana pembelajaran, menyediakan lembar kegiatan dan membuat instrumen penelitian yang digunakan dalam tahap tindakan (acting). Tujuan utama Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah meningkatkan praktik pembelajaran di kelas. Adapun desain penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Siklus Penelitian Tindakan
(Sumber: Arikunto, dkk, 2010)

Penelitian tindakan cocok untuk meningkatkan kualitas subyek yang akan diteliti. Penelitian ini dilaksanakan untuk meningkatkan gerak dasar belajar siswa dalam pembelajaran PJOK dengan penerapan media modifikasi dalam pembelajarannya. Pada pelaksanaannya, penelitian ini dilaksanakan antara peneliti dengan guru. Peneliti bertindak sebagai pengganti guru dan guru

bertindak sebagai pengawas. Dalam hal ini peneliti berkolaborasi dengan guru dengan tujuan agar lebih mudah dan teliti dalam kegiatan observasi. Tindakan dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran yang akan dipecahkan semakin banyak permasalahan yang akan dipecahkan maka semakin banyak siklus akan lebih baik. Berikut penjelasan dari kegiatan-kegiatan dalam siklus penelitian tindakan dan apabila siklus pertama belum meningkat maka dilanjutkan ke siklus kedua dengan harapan sudah terjadi peningkatan.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi adalah suatu kelompok subjek atau objek dalam wilayah generalisasi yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah 30 siswa kelas VIII-3 SMPN 1 Tanjung Bintang.

3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Bintang yang terdiri dari 30 siswa, dengan rincian 20 siswa putra dan 10 siswa putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, karena seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-Laki	20
2	Perempuan	10
TOTAL		30

3.4 Tempat & Waktu Penelitian

3.4.1 Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tanjung Bintang yang berlokasi di Kecamatan Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung.

3.4.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, yaitu mulai bulan September 2025 hingga Oktober 2025. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari Dua Siklus.

3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:192) “Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode”. Alat tersebut memenuhi persyaratan akademis, yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Beberapa instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam pelaksanaan penelitian adalah:

a) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar, sedangkan isinya mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, alat dan sumber bahan penelitian.

b) Lembar Penilaian

Menurut Arikunto (2013), lembar penilaian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam proses evaluasi pendidikan. Dengan menggunakan lembar penilaian, seorang guru dapat mengukur sejauh mana tujuan pembelajaran yang diharapkan telah dicapai oleh peserta didik.

Tabel 2. Rubrik Penilaian Passing Bawah (Sumber Masrian dkk, 2016:19)

No	Aspek yang Dinilai	Indikator penilaian	Gambar	Kualitas gerak			
				1	2	3	4
1	Sikap Awal	1. Kedua lutut ditekuk. 2. Sikap badan dibungkukkan sedikit kedepan. 3. Kedua lengan berpegangan dan diluruskan 4. Pandangan mata fokus pada bola yang datang					
2	Sikap Pelaksanaan	1. Pandangan mata fokus pada bola yang datang 2. Perkenaan bola sedikit di atas pergelangan tangan 3. Lengan diayun lalu diikuti tumit, lutut dan pinggul naik. 4. Gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya bola.					
3	Sikap gerakan akhir	1. Ayunan lengan tidak boleh lebih dari 90° 2. Setelah bola memantul kaki belakang melangkah ke depan. 3. Lepaskan genggaman tangan setelah passing dilakukan. 4. Sikap kembali keposisi semula untuk menerima bola.					
KKM				78			
Skor Maksimal				12			
Skor yang didapatkan							
Nilai							
Hasil Passing Bawah							

Keterangan:

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

3.5.2 Pengumpulan Data

Untuk memperoleh hasil penelitian yang baik, maka dibutuhkan data yang valid, sehingga analisis yang dilakukan tidak menyimpang dari tujuan peneliti yang ditetapkan. Untuk mendapatkan data penelitian maka yang dilakukan sebagai berikut.

1. Observasi Pengamatan

Pengamatan dilakukan pada saat pelaksanaan pembelajaran berlangsung, pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui kegiatan peserta didik dan kegiatan pendidik serta keterlaksanaan RPP dan pelaksanaan pembelajaran selama proses ajar mengajar berlangsung.

2. Tes

Tes ini dilakukan untuk melakukan langkah-langka yang sudah ada di RPP dan memberikan sejumlah soal atau kuis terhadap peserta didik, Teknik pemeriksa didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan kepercayaan, keterlatihan, kebergantungan dan kepastian.

3. Kepustakaan

Teknik kepustakaan digunakan untuk mendapatkan informasi tentang defenisi, konsep-konsep, jurnal dan teori-teori yang mendukung penelitian dan berhubungan masalah yang diteliti oleh peneliti untuk dapat dijadikan landasan teori dalam penelitian ini.

4. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini berupa dokumen atau arsip-arsip selama penelitian berlangsung dan juga foto atau gambar saat pelaksanaan pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 1 Tanjung Bintang.

3.6 Analisis Data

Untuk mengukur peningkatan hasil belajar, dapat digunakan indikator efektivitas pembelajaran. Keberhasilan suatu proses pembelajaran dapat dilihat dari pencapaian hasil yang diperoleh. Data yang dikumpulkan dari setiap kegiatan observasi selama pelaksanaan siklus akan dianalisis secara deskriptif statistik dengan menggunakan teknik persentase untuk mengidentifikasi kecenderungan yang muncul dalam kegiatan pembelajaran. Peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$s = \frac{R}{N} \times 100$$

Keterangan :

S : Nilai yang diharapkan (dicari) **R** : Jumlah yang diperoleh siswa
N : Skor maksimal ideal **100** : Bilangan tetap

Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal, menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Untuk menentukan ketuntasan belajar, maka dilakukan penskoran dan standar keberhasilan belajar. Sistem pendidikan jasmani dengan menggunakan sistem belajar tuntas (mastery learning), yaitu siswa berhasil jika mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ditentukan pada materi secara klasikal 75%.

1) Rancangan Siklus I

A. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, peneliti bekerja sama dengan rekan sejawat dan kolaborator untuk menyusun skenario pembelajaran yang mencakup langkah-langkah berikut:

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sesuai dengan silabus dengan menggunakan Pendekatan kinestetik
2. Menyiapkan sarana pendukung yang diperlukan saat pengajaran
3. Menyiapkan Latihan passing bawah untuk meningkatkan gerak dasar siswa dalam pembelajaran.
4. Menyiapkan rubrik penilaian.

B. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan mencakup aktivitas pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Berbaris, berdoa, berhitung, dan memotivasi peserta didik.
2. Menjelaskan langkah-langkah pembelajaran passing bawah menggunakan media bola gantung.
3. Melakukan pemanasan.

Kegiatan Inti

Mempraktekkan:

1. Guru menjelaskan tujuan dari gerakan *passing* bawah bola voli kepada anak murid.
2. Guru terlebih dahulu memberikan contoh gerakan *passing* bawah bola voli dengan gerakan yang baik dan benar.
3. Peserta didik menerapkan atau mempraktekkan gerakan *passing* bawah secara individual, dengan menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, tanggungjawab, dan disiplin selama bermain.
4. Menunjukkan perilaku tanggung jawab dalam menggunakan peralatan dalam permainan.

5. memberikan saran atau koreksi kepada peserta didik saat melakukan gerakan yang salah atau kurang tepat.

Kegiatan Penutup:

1. (*Colling down*) pendinginan dengan melakukan beberapa gerakan agar tidak terjadi cedera pada bagian tubuh.
2. Melakukan refleksi dan sesi tanya jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
3. Berbaris dan berdo'a, kembali ke kelas dengan tertib dan disiplin.

C. Pengamatan

Pengamatan dilakukan untuk mengevaluasi:

1. Hasil belajar siswa dalam pembelajaran passing bawah menggunakan media pembelajaran.
2. Kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar passing bawah.
3. Aktivitas siswa selama pembelajaran.

D. Refleksi

1. Melihat pencapaian dalam kegiatan pembelajaran yang dapat dilihat dari skor yang diperoleh peserta didik.
2. Jika ada kekurangan pada peserta didik akan diperbaiki dengan diadakan perubahan menggunakan modifikasi bola gantung.

2) Rancangan Siklus II

A. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, peneliti bekerja sama dengan rekan sejawat dan kolaborator untuk menyusun skenario pembelajaran yang mencakup langkah-langkah berikut:

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sesuai dengan silabus dengan menggunakan Pendekatan kinestetik
2. Menyiapkan sarana pendukung yang diperlukan saat pengajaran

3. Menyiapkan Latihan passing bawah untuk meningkatkan gerak dasar siswa dalam pembelajaran.
4. Menyiapkan rubrik penilaian.

B. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan mencakup aktivitas pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Berbaris, berdoa, berhitung, dan memotivasi peserta didik.
2. Menjelaskan langkah-langkah pembelajaran passing bawah menggunakan media bola gantung.
3. Melakukan pemanasan.

Kegiatan Inti

Mempraktekkan:

1. Guru menjelaskan tujuan dari gerakan *passing* bawah bola voli kepada anak murid.
2. Guru terlebih dahulu memberikan contoh gerakan *passing* bawah bola voli dengan gerakan yang baik dan benar.
3. Peserta didik menerapkan atau mempraktekkan gerakan *passing* bawah secara individual, dengan menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, tanggungjawab, dan disiplin selama bermain.
4. Menunjukkan perilaku tanggung jawab dalam menggunakan peralatan dalam permainan.
5. memberikan saran atau koreksi kepada peserta didik saat melakukan gerakan yang salah atau kurang tepat.

Kegiatan Penutup:

1. (*Colling down*) pendinginan dengan melakukan beberapa gerakan agar tidak terjadi cedera pada bagian tubuh.
2. Melakukan refleksi dan sesi tanya jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.

3. Berbaris dan berdo'a,kembali ke kelas dengan tertib dan disiplin.

C. Pengamatan

Pengamatan dilakukan untuk mengevaluasi:

1. Hasil belajar siswa dalam pembelajaran passing bawah menggunakan media pembelajaran.
2. Kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar passing bawah.
3. Aktivitas siswa selama pembelajaran.

D.Refleksi

1. Melihat pencapaian dalam kegiatan pembelajaran yang dapat di lihat dari skor yang di peroleh peserta didik.
2. Jika ada kekurangan pada peserta didik akan diperbaiki dengan diadakan perubahan menggunakan modifikasi bola gantung.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan modifikasi alat bantu bola gantung dapat meningkatkan gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Bintang. Hal ini dibuktikan dari hasil pengamatan dan evaluasi, di mana pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 78 baru 8 siswa (26,67%), pada siklus I meningkat menjadi 18 siswa (60%), dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 26 siswa (87%). Sehingga tindakan yang diberikan dinyatakan berhasil meningkatkan gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, disampaikan saran sebagai berikut.

1. Penelitian masih sangat terbatas sehingga belum mampu menuntaskan 100% dari jumlah siswa, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengoptimalkan hasil belajar gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli.
2. Bagi guru untuk melakukan perbaikan pembelajaran dalam rangka meningkatkan pencapaian nilai Kriteria Ketuntasan Minimum, khususnya dengan memodifikasi alat bantu bola gantung agar lebih variatif dan menarik.

3. Bagi siswa untuk lebih percaya diri dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli maupun materi lainnya, serta bersedia membantu teman yang belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimum.
4. Bagi peneliti selanjutnya, untuk lebih mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani selain materi gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta, UNS Press.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Arsyad, A. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Bule, J. & Doni. 2020. Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*. 5(1), 26-31. <http://di.org/10.24036/jpol136019>
- Daryanto. 2016. *Media pembelajaran*. Yogyakarta, Gava Media.
- Davies, I. K. 1987. *Pengelolaan Belajar*, Terjemahan Bahasa Indonesia oleh. Sudarsono.
- Depdikbud. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta, Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2003. *Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 : Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan (KTSP) untuk Sekolah Dasar/ MI*. Jakarta, Terbitan Depdiknas.
- Dimiyati & Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta, PT Rineke.
- Giriwijoyo, S. & Dikdik Z. S. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung , PT. Remaja Rosdakarya.

- Gino, H. J. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta, UNS Press.
- Hamid, Hamdani. 2016. *Pengembangan Sistem Pendidikan Di Indonesia*. Bandung, Wacana Prima.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta, CV. Irwan
- Herry, K. 2003. *Belajar bermain bola volley*. FIK UNNES. h. 26.
- Ichsan, A. N. 2021. Fungsional Struktur Organisasi Dinas Pendidikan Kabupaten Jeneponto. (Skripsi) Administrasi Pendidikan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar. Makassar.
- Mulyasa, E. 2007. *Standar Kompetensi Dan Sertifikasi Guru*. Bandung, PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa. 2017. *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung, PT Rosdakarya.
- Nasution, S. 1988. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Tarsiti, Bandung.
- Pardjono. 2007. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: UNY.
- Prawiradilaga, C. & Salma, D. 2007. *Prinsip Disain Pembelajaran*. Jakarta, Kencana Prenada Media Group.
- Paturusi, A. 2012. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Purwanto, A. 2013. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Mini Melalui Pendekatan Bermain Boardball Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sindang 02 Kecamatan Dukuwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013 (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Rivai, A. & Sujana, N. 2011. *Media Pembelajaran*. Bandung, Sinar Baru.
- Ramdam, M. Y. 2017. Kontribusi Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Penjas di SMAN 9 Bandung. (Skripsi). Fakultas PendidikanOlahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Rohendi, A., & Suwandar, E. 2018. *Metode latihan dan pembelajaran bola voli untuk umum*. Bandung, Alfabeta.
- Soleman, A. 2020. Perbedaan pengaruh media latihan passing bawah terhadap keterampilan passing bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler sdn tegalrejo III tuban. UN PGRI KEDIRI.

- Sucifirawati. 2020. Peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli melalui permainan kucing-kucingan siswa kelas V-A MI Badrussalam Surabaya.
- Sugiyanto. 2001. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta, Universitas Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, ALFABETA.
- Sujarwo. 2017. *Perkembangan Bola Voli Modern*. Yogyakarta, UNY. Press.
- Sukirno & Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Pelembang, Unsri.
- Sulistiadinata, H. 2020. Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu. *JPOE*, 2(2).
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran. Olahraga*. Jakarta, PT Bumi Timur.
- Winataputra, U. S. 2008. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta, Universitas Terbuka.
- Wiriaatmadja, R. 2009. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung, PT Remaja Rosdakarya.