

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Didalamnya terkandung arti bahwa gerakan permainan dan cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Paling tidak fokusnya pada keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan menyelesaikan masalah dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial. Seluruh adegan pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga tadi lebih penting dari pada hasilnya. Hal demikian bagaimana guru memilih metode, melibatkan anak, berinteraksi dengan murid serta merangsang interaksi murid dengan murid lainnya harus menjadi pertimbangan utama.

Kegiatan proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Pendidikan jasmani

diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Pengertian pendidikan jasmani :

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.¹

Seorang guru harus dapat mengefektifkan komunikasi dan interaksi kepada siswa. metode mengajar berprogram individual dan resiprokal merupakan suatu jawaban yang dianggap tepat untuk digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Guru dapat menggunakan kedua metode ini dalam proses pembelajaran karena dapat merangsang minat dan bakat siswa dalam proses pembelajaran. Kedua metode ini yang menuntut siswa lebih aktif karena siswa mendapatkan lembaran tugas yang harus dikerjakan.

Materi pelajaran yang harus diberikan kepada siswa salah satunya adalah bola voli dengan teknik dasar *passing* atas, dimana materi ini dilaksanakan secara penuh pada siswa kelas VII SMP *Holy Faithful Obedient* pada program intrakurikuler. Tetapi siswa kelas VII mempunyai kendala pada gerak dasar sehingga peneliti berfikir untuk memberikan metode berprogram

¹ Samsudin , Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. (Jakarta. Litera. 2008).h.2

individual dan metode resiprokal untuk memperbaiki gerak dasar siswa-siswi tersebut. Sehubungan dengan itu peneliti sangat tertarik dengan permainan bola voli, karena permainan bola voli sangat menarik dan banyak diminati oleh siswa-siswi di SMP *Holy Faithful Obedient*.

Beberapa metode belajar siswa yang digunakan guru yaitu metode komando, metode resiprokal, metode inklusi, dan metode berprogram individual yang dapat meningkatkan hasil belajar, tetapi untuk hal ini peneliti menawarkan metode mengajar berprogram individual dan metode mengajar resiprokal sebagai metode belajar untuk siswa kelas VII *Holy Faithful Obedient* Depok karena sasaran pendidikan jasmani dari setiap proses belajar mengajar pendidikan jasmani adalah adanya peningkatan kemampuan keterampilan gerak (psikomotor) secara khusus, sehingga akan menambah pengetahuan pada siswa tersebut.

Peneliti melakukan metode dengan menggunakan metode mengajar untuk kepentingan siswa dan cara guru menggunakan kreatifitas mengajar. Di samping itu menurut Dimiyati menuliskan bahwa kemampuan siswa dalam mengolah bahan tersebut makin baik, bila siswa berpeluang aktif belajar. Dari segi guru, pada tempatnya menggunakan pendekatan-pendekatan keterampilan proses, inkuiri, atau laborator. ²

² Dimiyati, Belajar Dan Pembelajaran (Jakarta,Rineka Cipta 2009)h.240-241

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka timbulah beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah terdapat peningkatan hasil belajar *passing* atas bola voli setelah menggunakan metode mengajar berprogram individual ataupun metode mengajar resiprokal pada siswa kelas VII SMP *Holy Faithful Obedient Depok*?
2. Bagaimana peran metode mengajar berprogram individual terhadap hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa SMP *Holy Faithful Obedient Depok*?
3. Bagaimana peran metode mengajar resiprokal terhadap hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa SMP *Holy Faithful Obedient Depok*?
4. Apakah metode mengajar berprogram individual lebih efektif dari pada metode mengajar resiprokal terhadap hasil belajar *passing* atas siswa kelas VII SMP *Holy Faithful Obedient Depok*?
5. Apakah metode mengajar resiprokal lebih efektif dari pada metode mengajar resiprokal terhadap hasil belajar *passing* atas siswa kelas VII SMP *Holy Faithful Obedient Depok*?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari luasnya ruang lingkup penelitian maka penelitian ini dibatasi pada “Efektifitas metode mengajar berprogram individual dan metode mengajar resiprokal terhadap hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa kelas VII SMP Holy *Faithful Obedient Depok*”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Apakah terdapat perbedaan antara metode mengajar berprogram individual dengan metode mengajar resiprokal terhadap hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa kelas VII SMP *Holy Faithful Obedient Depok* ?”.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat digunakan bagi guru pendidikan jasmani untuk dapat memberikan bentuk pendekatan atau metode mengajar di dalam proses pembelajaran yang lebih efektif untuk mengajar *passing* atas bola voli, dan merupakan pemberian saran pemikiran di dalam menggunakan suatu cara mengajar yang lebih efektif dari cara-cara yang bisa dilakukan.

BAB II

KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretis

1. Kegiatan Belajar Mengajar

Kegiatan belajar mengajar merupakan suatu kesatuan dari dua kegiatan yang searah, kegiatan belajar adalah yang primer dalam kegiatan belajar mengajar. Kegiatan mengajar merupakan kegiatan sekunder yang dimaksudkan untuk dapat terjadinya kegiatan belajar yang optimal.

Keadaan yang memungkinkan terjadinya kegiatan belajar yang optimal adalah suatu situasi dimana siswa dapat berinteraksi dengan guru. Keadaan tersebut dapat lebih mengoptimalkan kegiatan belajar bila menggunakan metode yang tepat. Agar dapat diketahui efektifnya kegiatan belajar maka setiap proses dan hasilnya harus dievaluasi.

Kegiatan proses belajar pada siswa sudah mulai berfikir tentang ciri-ciri ideal bagi diri mereka dan orang lain seperti seorang ilmuwan yang menyusun rencana untuk memecahkan masalah-masalah, kemudian menarik kesimpulan secara sistematis atau menyimpulkan pola mana yang akan diterapkan dalam memecahkan masalah.³ Dalam hal ini guru sebagai pendidik memegang peranan penting dalam melaksanakan proses belajar

³ Santrock , Perkembangan Masa Hidup (Jakarta, Erlangga 2002) h.10

mengajar disekolah. Seorang guru akan berfungsi sebagai penggerak berlangsungnya proses belajar mengajar. Prinsip Pembelajaran dibangun atas dasar prinsip-prinsip yang ditarik dari teori psikologi terutama teori belajar dan hasil-hasil penelitian dalam kegiatan pembelajaran. Prinsip pembelajaran bila diterapkan dalam proses pengembangan pembelajaran dan pelaksanaan pembelajaran akan diperoleh hasil yang lebih optimal.⁴

a. Belajar

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya⁵.

Belajar merupakan suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan ini sebagai hasil dari proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti berubah pengetahuan, pemahaman, sikap, tingkah laku, keterampilan, kecakapan, dan kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar. Peranan siswa dalam proses belajar mengajar adalah suatu proses yang dialami oleh siswa di sekolah dalam mencari atau menambah pengetahuan, pengalaman dan sikap.

⁴ Siregar Eveline, Teori Belajar Dan Pembelajaran (Jakarta, UNJ 2007) h.12

⁵ Slameto, Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya (Jakarta, Rineka Cipta 2003) h.2

Kesan yang tertinggal pada siswa setelah melakukan proses belajar adalah bahwa apa yang dipelajari di sekolah tidak akan terlupakan walaupun dalam perjalanan waktu selanjutnya bisa saja terjadi perubahan dalam arti peningkatan pengetahuan yang juga menuju pada perubahan sikap, keterampilan maupun pemahaman. Belajar akan berhasil apabila seorang siswa dapat mengerti dan memahami isi pelajaran yang diterima dari seorang guru, belajar yang efektif hasilnya merupakan pemahaman dan pengertian.

Hubungan dan interaksi antar fungsi dan antar komponen dalam sistem pembelajaran, fungsi pembelajaran dan fungsi penilaian semuanya saling terkait dan tergantung dari yang lain agar siswa belajar untuk mencapai hasil belajar yang di inginkan.⁶ Penjelasan ini dapat diharapkan terjadi perubahan-perubahan pada individu yang belajar, dari perubahan itu diharapkan tidak hanya pengetahuan tetapi juga bentuk tingkah laku, kecakapan, keterampilan penguasaan sikap, dan kebiasaan sifat-sifat yang positif. Belajar itu sendiri sering dibatasi sebagai upaya mengadakan perubahan pada diri orang yang berupa tambahan ilmu pengetahuan, nilai dan keterampilan.

⁶ Yusmawati , Perencanaan Pembelajaran (Jakarta, FIK UNJ 2008) h.73

Dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses perubahan tingkah laku berupa pengetahuan, keterampilan, pemahaman, dalam berbagai aspek kehidupan.

b. Mengajar

Mengajar adalah bimbingan kepada siswa dalam proses belajar. Definisi ini menunjukkan bahwa yang aktif adalah siswa, sedangkan guru hanya membimbing menunjukkan jalan dengan memperhitungkan kepribadian siswa⁷.

Tugas utama dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani adalah membantu siswa menjalani proses pertumbuhan, baik yang berkenaan dengan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan pengetahuan. Cara terbaik untuk memahami perubahan tersebut adalah dengan menyimak dan mengamati perubahan yang terjadi.

Penanaman pengetahuan sebanyak-banyaknya kepada peserta didik. Guru adalah seorang yang bertindak sebagai pengelola kegiatan belajar mengajar dan peranan lainnya yang memungkinkan berlangsungnya kegiatan belajar mengajar yang efektif.⁸

⁷ Slameto, Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya (Jakarta, Rineka Cipta 2003) h.30

⁸ Yusmawati, Perencanaan Pembelajaran (Jakarta: FIK UNJ, 2008), h.66

Mengajar adalah suatu rangkaian kegiatan penyampaian pelajaran kepada murid, agar dapat menerima, menanggapi, menguasai, dan mengembangkan bahan pelajaran tersebut. Pemahaman mengajar ini juga dapat disimpulkan yaitu upaya membantu memudahkan kegiatan belajar siswa mencari makna dan pemahamannya sendiri.⁹

Berdasarkan penulisan diatas, menurut saya mengajar adalah suatu usaha pengajar untuk menyampaikan pengetahuan dan keterampilan dengan mudah dimengerti dan dipahami oleh siswa didik . Proses mengajar merupakan kegiatan disengaja dan dilakukan oleh seseorang yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang lebih dari orang yang diajarinya.

c. Hasil Belajar

Menurut Mudjiono hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan dari sisi guru. Sisi siswa, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis-jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesaikannya bahan pelajaran¹⁰.

⁹ “Pengertian Mengajar” dalam <http://rudystifan.blogspot.com/2012/11/pengertian-mengajar.online>. Diakses jumat, 10 juli 2015 pukul 22.00 WIB.

¹⁰ “Hasil Belajar” dalam <http://Juprimalino.blogspot.com/2012/02Definisi-Pengertian-Hasil-Belajar.online>. Diakses Rabu, 13 November 2013 pukul 12.00 WIB.

Pada tahap kognitif, siswa dituntut untuk mengingat dan menganalisa tentang apa yang terkandung dalam materi yang dipelajari. Pada tahap afektif setelah melalui proses belajar diharapkan siswa menguasai tentang sikap, minat serta nilai-nilai positif lainnya. Pada tahap psikomotor menekankan pada tujuan agar siswa disamping mengerti, memahami tetapi juga harus mampu menguasai dan dapat melakukan kecakapan keterampilan dari bahan yang dipelajarinya. Pendidikan jasmani hasil belajar yang bersifat psikomotor merupakan bagian paling dominan meskipun demikian tujuan yang bersifat kognitif dan afektif juga ikut berperan serta. Kegiatan dalam mengajar pendidikan jasmani, seorang guru selain harus menguasai bahan yang akan diajarkan juga harus bisa memilih strategi pembelajaran yang tepat agar siswa lebih mudah menerima materi pelajaran.

Piaget yakin bahwa pemikiran formal berlangsung antara usia 11 hingga 15 tahun. Pemikiran operasional formal lebih abstrak, idealistis, logis daripada pemikiran konkret. Piaget juga yakin remaja semakin mampu menggunakan pemikiran deduktif hipotesis.¹¹

Berdasarkan teori Taksonomi Bloom hasil belajar dalam rangka studi dicapai melalui tiga kategori ranah, di antaranya adalah kognitif, afektif. Dan psikomotor. Perinciannya adalah ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yaitu pengetahuan,

¹¹ Santrock. Perkembangan masa hidup (Jakarta. Erlangga,2002) h.15

pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan penilaian. Ranah afektif berkenaan dengan sikap dan nilai. Ranah Ranah afektif melalui lima jenjang kemampuan yaitu menerima, menjawab atau reaksi, menilai, organisasi dan karakterisasi dengan nilai atau kompleks nilai. Ranah Psikomotor mencakup aspek gerak tubuh kasar, koordinasi gerak tubuh secara halus, komunikasi nonverbal, dan perilaku bicara.¹²

Faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yakni faktor dari dalam diri siswa dan faktor yang datangnya dari luar siswa atau lingkungan. Faktor dari diri siswa yaitu kemampuan yang dimiliki siswa. *Diagnostic Evaluation* digunakan untuk memastikan kesulitan belajar yang dialami siswa. Selanjutnya dipakai sebagai upaya untuk mengadakan perbaikan terhadap cara pembelajaran yang ada.¹³ Jadi hasil belajar dapat dilihat melalui hasil evaluasi atau hasil tes yang maksimal sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Keberhasilan pengajaran pendidikan jasmani dapat ditinjau dari jumlah waktu aktif berlatih. Keberhasilan ini dapat dicapai bila didukung oleh pengelolaan penggunaan yang efektif, mencakup pengelolaan materi (tugas ajar) dan perilaku siswa.

¹² "Hasil Belajar" dalam <http://juprimalino.blogspot.com/2012/02Definisi-Pengertian-Hasil-Belajar.online>. Diakses Rabu, 13 November 2013 pukul 12.00 WIB

¹³ Yusmawati. Perencanaan Pembelajaran (Jakarta. FIK UNJ,2008) h.147

2. Metode Mengajar

Dunia pendidikan mengalami kemajuan pesat yang ditandai dengan perhatian khusus terhadap bidang pengujian nilai-nilai pendidikan, tujuan pendidikan, kurikulum pendidikan dan metodologi pengajaran.

Metode mengajar merupakan interaksi yang dilakukan oleh guru dan siswa dalam proses belajar mengajar agar materi yang disajikannya dapat diserap oleh siswa¹⁴.

Proses pengajaran diharapkan bisa meningkatkan kemampuan masing-masing siswa dalam mengemukakan gagasan pribadinya. Oleh karena itu seorang guru harus dapat menciptakan jembatan atau perantara yang menghubungkan siswa dengan materi pelajaran, serta keharmonisan dari semua pihak di dalam kegiatan tersebut, baik guru, materi pelajaran dan siswa.

Metode sebagai alat untuk mencapai tujuan yang memberi arah kemana kegiatan belajar mengajar akan dibawa. Tujuan dari kegiatan belajar mengajar tidak akan pernah tercapai selama komponen-komponen lainnya tidak diperlukan. Salah satunya adalah komponen metode. Metode adalah salah satu alat guru yang dapat menunjang kegiatan belajar mengajar,

¹⁴ Husdarta, Belajar dan Pembelajaran (Jakarta Depikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, 2000) h.21

sehingga dapat dijadikan sebagai alat yang efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran.¹⁵

Menggunakan kompetensi pengajaran di atas akan dapat memberikan kemampuan yang diperlukan oleh setiap guru dalam pemilihan metode pengajaran tertentu, yang pada akhirnya akan membekali guru dengan pengetahuan mengenai langkah-langkah untuk mencapai keberhasilan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar.

Berdasarkan tulisan di atas metode mengajar adalah kemampuan menggunakan berbagai cara untuk menyiasati sistem pengajaran sehingga tujuan proses belajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien.

3. Metode Mengajar Berprogram Individual

Proses belajar mengajar, siswa berkemauan untuk terus belajar, atau melanjutkan kegiatannya dikarenakan keinginan untuk menghadapi tantangan dan rangsangan. Anatomi dari metode ini adalah pada saat pra pembelajaran keputusan ada pada guru, kemudian selama pembelajaran berlangsung keputusan berada pada siswa dan pasca pembelajaran keputusan berada pada guru.¹⁶ Metode mengajar merupakan interaksi yang

¹⁵ Yusmawati, Perencanaan Pembelajaran (Jakarta: FIK UNJ 2008) h78

¹⁶ Yusmawati, Interaksi Belajar Mengajar (Jakarta: UNJ, 2010), h.64.

dilakukan oleh guru dengan siswa dalam proses belajar mengajar agar materi yang disajikan dapat diserap oleh siswa.

Metode mengajar berprogram individual adalah konsep hasil belajar yang berpusat dari siswa, kurikulum dan dikemukakan sesuai dengan tempo masing-masing. Metode mengajar berprogram individual adalah salah satu sistem penyampaian pengajaran dengan media yang memungkinkan siswa belajar secara individual sesuai dengan kemampuan dan kesempatan belajarnya serta memperoleh hasil sesuai dengan kemampuannya juga.¹⁷

Penggunaan metode ini berorientasi pada guru yang menyajikan materi yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa, proses tersebut dialihkan kepada anak didik. metode berprogram individual mengalihkan perintah atau wewenang guru pada media yang lain yaitu berupa lembar tugas. Metode pengajaran berprogram individual juga merupakan metode pengajaran yang memungkinkan siswa untuk mempelajari materi tertentu, terbagi atas bagian kecil yang dirangkaikan secara berurutan untuk mencapai tujuan tertentu pula. Pengajaran ini siswa mempelajari sendiri uraian tertulis, kemudian memberikan jawaban atas pertanyaan, dan atas

¹⁷<http://istilah-pendidikan.blogspot.com/2012/02/pengajaran-berprogram.online>.
Diakses jumat 10 juli 2015 pukul 22.40 WIB

jawaban tersebut siswa segera mendapat umpan balik, sementara guru hanya menjadi fasilitator jika siswa menanyakan hal tertentu.¹⁸

Contoh lembar kerja siswa :

1. Bacalah dengan seksama uraian gerak passing atas bola voli dibawah ini !
2. Cobalah gerkan yang kamu pahami !
3. Ulangi gerakan yang telah dilakukan !
4. Setelah kamu kuasai, kaji ulang di depan kelas, hingga kamu melanjutkan ke materi berikutnya.

Penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa metode mengajar berprogram individual guru cukup member perintah atau instruksi dalam teknik gerakan dan siswa melakukan sesuai sepengetahuannya. Siswa dapat berlatih untuk berani dan meningkatkan kepercayaan dirinya sendiri dan secara tidak sadar akan memotivasi dirinya sendiri agar meningkatkan kemampuannya dalam menuntaskan materi yang diberikan guru. Metode mengajar berprogram individual demikian digunakan untuk memberikan kesempatan kepada guru dan khususnya siswa untuk masing-masing mengembangkan potensi yang dimiliki menurut tingkat kemampuan siswa.

¹⁸<http://ilmuhayat21.wordpress.com/2011/05/27/metode-metode-dalam-pendidikan.online> Diakses jumat 10 juli 2015 pukul 23.00 WIB

4. Metode Mengajar Resiprokal

Metode resiprokal sebagai salah satu materi kegiatan yang merupakan upaya yang dilaksanakan siswa dalam memberikan pengajarannya agar hasilnya dapat dicapai secara optimal. Metode mengajar resiprokal adalah salah satu metode mengajar dimana siswa berpasangan, satu siswa menjadi pelaku dan satu siswa lagi menjadi pengamat dan memberikan umpan balik setelah itu bergantian.¹⁹

Pendekatan yang digunakan dalam metode resiprokal adalah dengan memberikan kebebasan pada siswa untuk membuat keputusan yang lebih luas. Selain kebebasan membuat keputusan, siswa diberi kewajiban menilai hasil belajar secara terbatas. Metode mengajar resiprokal, tanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya. Pergeseran ini memungkinkan peningkatan interaksi sosial teman sebaya dan umpan balik berlangsung.²⁰ Metode metode resiprokal sering diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan bentuk formasi berpasangan. Metode resiprokal yang berkaitan dengan pendidikan jasmani mutlak dilakukan oleh siswa untuk menyampaikan atau mengajukan materi pengajaran, yang bertujuan agar siswa dapat memahami, menirukan, dan

¹⁹Samsudin, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (Jakarta:Litera, 2008)h.23.

²⁰Yusmawati, Interaksi Belajar Mengajar (Jakarta: UNJ, 2010)h.66.

melakukan tehnik-tehnik gerakan pengajaran pendidikan jasamni, baik gerakan sederhana maupun gerakan kompleks.

Menurut Susilodinata Halim dan Agus Mukholid dalam makalah terjemahan *Teaching Physical Education by Muska Mosston* menyatakan bahwa :

Pengorganisasian metode mengajar dengan cara ini dilakukan secara berpasangan. Setiap anggota dari pasangan ini mempunyai peranan masing-masing. salah seorang diantara mereka berperan sebagai perilaku sementara yang lainnya berperan sebagai pengamat.²¹

Metode ini digunakan untuk meningkatkan interaksi social antara teman sebaya dan umpan balik siswa. Pendapat ini dikuatkan oleh kamus, Resiprokal diartikan sebagai timbal balik (of an agreement)²².

Contoh Lembaran Kerja

Lembaran Kerja (Work Sheet) Siswa

Pelaku

1. Bacalah dengan seksama uraian atau urutan gerak *passing* atas di bawah ini !

²¹Susilodinata Halim dan Agus Mukholid, Makalah Terjemahan *Teaching Physical Education*, (Jakarta: Pasca Sarjana IKIP Jakarta)h.1

²²John M.Echols dan Hasan Sadily, Kamus Bahasa Inggris, (Jakarta:Gramedia, 2000)h.470

2. Dengan diperhatikan pasanganmu, cobalah melakukan gerak yang telah kamu pahami !
3. Bertanyalah kepada pasanganmu! Kesalahan gerak yang kamu lakukan ?
4. Cobalah lakukan gerakan itu lagi dengan benar !
5. Setelah selesai, bergantilah peran dengan pasanganmu !

Pengamat

1. Bacalah dengan seksama uraian atau urutan gerak *passing* atas di bawah ini !
2. Perhatikan pasanganmu yang melakukan gerak !
3. Berikan koreksi terhadap pasangamu, jika salah melakukan gerak !
4. Setelah selesai bergantilah peran dengan pasanganmu !

Bila dilihat dari prosedur di atas, peran guru dalam metode ini adalah menentukan pra syarat awal untuk kemudian menjadi pengamat dalam pelaksanaan pembelajaran. Pada saat berlangsungnya pembelajaran, guru tidak boleh mencampuri pelaku secara langsung, agar tidak melampaui peran pengamat.

5. Passing Atas Permainan Bola Voli

Kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani pada sekolah-sekolah dilakukan dalam bentuk praktek dengan berbagai materi yang berbeda pada setiap tingkatan. Bola voli termasuk salah satu materi yang masuk dalam materi pokok atau materi wajib. Dasar dalam permainan ini adalah memantulkan bola agar bola tidak menyentuh lantai atau tanah. Bola dimainkan sebanyak tiga kali sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu disebrangkan kelapangan lawan dan lawan akan sulit mengambil bola dan akhirnya bolanya mati. Permainan bola voli dilakukan dengan menggunakan tangan atau lengan. Peraturan terbaru saat ini seluruh anggota tubuh dapat dipergunakan dalam bermain bola voli. Tapi pada umumnya adalah menggunakan lengan atau tangan. Sedangkan bagian lengan yang digunakan adalah telapak tangan, jari-jari tangan dan pergelangan tangan.²³

Penggunaan bagian tangan untuk memukul dan melakukan permainan bola voli dengan berbagai macam bentuk pukulan. Pukulan merupakan bentuk dasar dari permainan bola voli, penguasaan teknik dasar permainan bola voli akan membuat permainan yang menyenangkan dan membuahkan hasil yang maksimal. Penguasaan teknik dasar merupakan modal utama dalam melakukan permainan bola voli dengan baik.

²³ Machfud Irsyada, Bola Voli, (Jakarta: Depdikbud, Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah; 1999/2000) h.13

Penguasaan seluruh teknik permainan bola voli dibutuhkan ketekunan belajar atau latihan dengan bentuk latihan yang sudah direncanakan secara cermat dengan tahapan-tahapan yang baik.

Passing atas adalah salah satu teknik bermain yang sangat berperan penting dalam kelancaran permainan bola voli, yang dimaksudkan dengan *passing* atas adalah gerakan memantulkan bola dengan telapak tangan dan jari yang terbuka mendorong ke atas.²⁴ Jari-jari tangan digunakan pada saat akan mengoperkan atau mengarahkan bola ke arah tertentu. *Passing* atas biasanya digunakan untuk memainkan bola yang tidak keras dan datangnya pelan. *Passing* atas biasanya banyak digunakan untuk memberikan serangan yang kemudian dilakukan dengan *smash*.

Menurut Barbara L. Viera tahapan gerak *passing* atas bola voli sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan :

a. Sikap Badan

Badan sedikit condong kedepan, berat badan bertumpu pada kedua kaki.

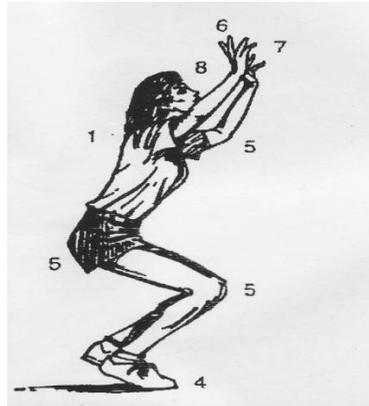
b. Sikap kaki

Kedua lutut sedikit ditekuk dengan jarak antara kedua kaki, kira-kira selebar bahu, dan satu kaki didepan

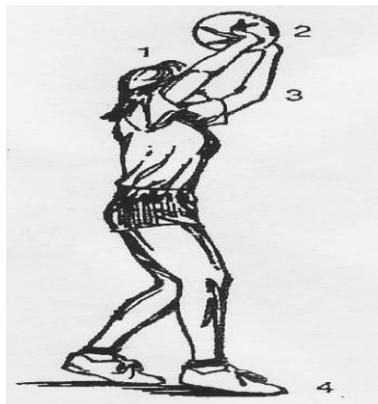
c. Sikap tangan

Tangan di angkat setinggi dahi, jari-jari diregangkan dan kedua ibu jari membentuk satu sudut.

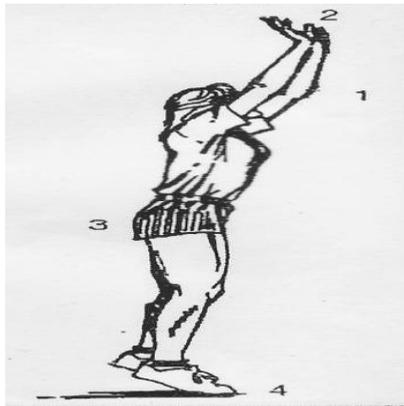
²⁴ Among Ma'Mun dan Toto Subroto, Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Voli, (Jakarta: Depdiknas, 2001) h. 43



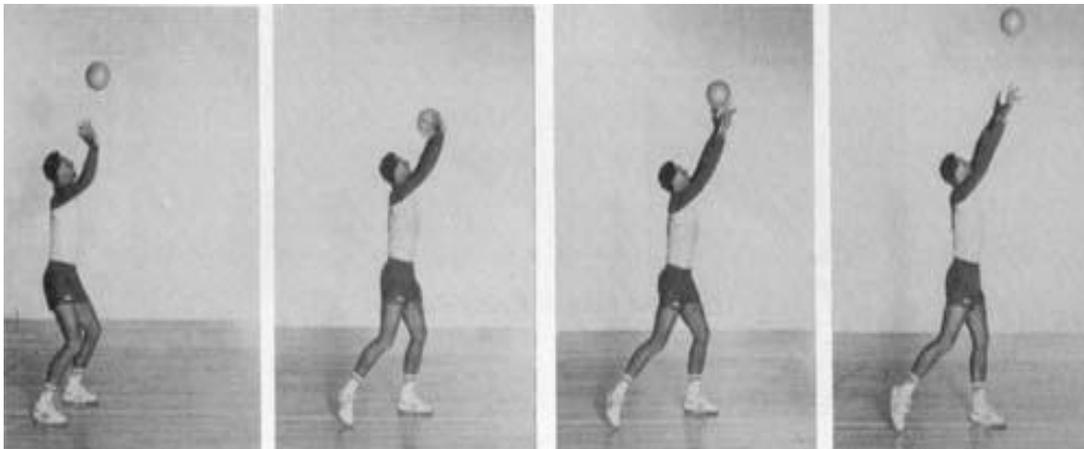
2. Tahap Kontak Dengan Bola:
 - a. Sikap lengan
Lengan digerakan lurus ke atas
 - b. Sikap siku
Kedua siku lurus keatas
 - c. Sikap tangan
Tangan digerakan keatas sehingga harmonis dengan gerakan lengan.
 - d. Sikap jari-jari
Pada saat bola datang mendekat, segera jari-jari tangan dikuatkan dan dipukulkan pada bola dengan ruas jari terutama ruas pertama ibu jari



3. Tahap Gerak Lanjutan
 - a. Sikap kaki
Kedua kaki sedikit diluruskan mengikuti gerakan badan.
 - b. Pergerakan
Pergerakan disini adalah mengambil posisi siap seperti pada posisi tahap pertama
 - c. Arah
Arah yang dimaksud adalah menempatkan badan dengan jalannya permainan dan selalu siap untuk melakukan *passing atas*²⁵



Sumber : Barbara L. Viera, *Bola Voli tingkat pemula*,
(Jakarta, PT. Rajagrafindo Persada, 2004)



Gambar 1. Gerakan passing atas bola voli.

²⁵ Barbara L. Viera, MS. Bonnie Jill Ferguson, *Loc Cit.* h 54

Passing atas merupakan unsur terpenting dalam permainan bola voli. Dengan *passing* atas yang baik sebuah tim akan mampu mengatur tempo permainan dan serangan dengan baik. Dalam sebuah regu tidak mampu melakukan *passing* atas, maka kemungkinan besar regu tersebut tidak mampu melakukan serangan yang mematikan lawan. *Passing* atas identik dengan umpan kepada teman regu, dan fungsi umpan untuk menyajikan bola kepada teman seregu sesuai dengan keinginannya sehingga teman seregu tersebut dapat melakukan serangan dengan sempurna.²⁶

Penjelasan secara lebih sederhana tentang *passing* adalah upaya atau usaha seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya.²⁷ Gerakan *passing* ini biasanya hanya dilakukan untuk mengoper bola kepada teman atau untuk memberikan umpan dalam upaya satu regu melancarkan serangan mematikan. *Passing* atas yang merupakan gerakan utama untuk melakukan atau memberikan umpan kepada pemain penyerang, hal ini dilakukan karena dengan *passing* atas kecepatan bola mudah diatur dan diarahkan sesuai dengan keinginan atau kehendak pemain penyerang. Biasanya sebuah regu atau tim memiliki

²⁶ Among, Ma'Mun.h. 51

²⁷ *ibid* h.113

satu pemain yang bertugas mengumpan disebut dengan *tosser*, dimana keberadaan dan kemampuannya merupakan salah satu penentu kesuksesan regu dalam melakukan penyerangan.

Passing atas dapat dijelaskan secara singkat yaitu gerakan memantulkan bola dengan kedua tangan terutama ujung jari dan sebagian telapak tangan, posisi tangan berada didepan kepala atas dan bola didorong kearah depan atas sehingga menghasilkan suatu lambungan bola yang tenang dan tidak berputar, dengan demikian pemain berikutnya akan mudah untuk memukul bola dan melakukan serangan. Perlu diingat pula bahwa jari yang mengenai bola adalah ruas pertama jari tengah, ruas jari telunjuk dan ruas pertama ibu jari, diikuti dorongan tangan dengan meluruskan lengan diikuti dorongan kaki. Sikap tangan tidak boleh lebih lebar dari bahu dan posisi bahu sama lebar dengan bahu dan agak ditekuk.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *passing* atas yaitu gerakan memantulkan bola dengan kedua tangan terutama ujung jari dan sebagian telapak tangan diikuti dengan gerakan kaki.

B. Kerangka Berpikir

Passing atas merupakan unsur terpenting dalam permainan bola voli. *Passing* atas yang baik akan mampu mengatur tempo permainan dan serangan. Dalam sebuah regu tidak mampu melakukan *passing* atas maka

kemungkinan besar regu tersebut tidak mampu melakukan serangan yang mematikan lawan. *Passing* atas identik dengan umpan kepada teman regu, dan fungsi umpan untuk menyajikan bola kepada teman seregu sesuai dengan keinginannya sehingga teman seregu tersebut dapat melakukan serangan dengan sempurna. Hal ini dilakukan karena dengan *passing* atas kecepatan bola mudah diatur dan diarahkan sesuai dengan keinginan atau kehendak pemain penyerang.

Dalam memperhatikan kemampuan daya tangkap siswa, kedua metode mengajar tidak jauh berbeda, hanya saja pada metode mengajar berprogram individual lebih cepat menyelesaikan materi pelajaran menurut tingkat kemampuan siswa. Dalam pembelajaran juga harus diperhatikan faktor motivasi siswa dan perbedaan siswa secara individu, untuk itu diperlukan .

Menurut J.Mursell dan Nasution kelebihan dan kekurangan metode mengajar berprogram individual adalah sebagai berikut :

a. Kelebihannya

1. Anak-anak mendapat tugas sesuai dengan kesanggupannya.
2. Anak-anak mendapat bantuan individual dari guru.
3. Murid dapat bekerja menurut kecepatannya masing-masing.
4. Murid dapat mengatur waktu sendiri.

b. Kekurangannya

1. Mengesampingkan pengaruh-pengaruh sosial.
2. Mengesampingkan pemikiran kelompok.
3. Tidak efisiensi waktu.
4. Mengesampingkan interaksi individu yang sangat berharga dan merangsang kegiatan anak-anak.²⁸

Kelebihan dan kekurangan metode mengajar resiprokal menurut Nurhidayat sebagai berikut :

a. Kelebihannya

1. Siswa dapat segera mengetahui dan memahami kekurangan, kekeliruan, kesalahan perbuatannya ataupun ketepatan penampilannya.
2. Siswa memperoleh pemahaman tentang hubungan antara perilaku dan patokan, peraturan atau standart yang semuanya itu digolongkan sebagai kriteria.

b. Kekurangannya

1. Keadaan emosi siswa yang menilai teman pasangan cenderung berlebihan.
2. Kemungkinan guru itu sendiri mendorong perbuatan yang keliru, memberikan petunjuk yang berlebihan, atau menunjuk kriteria yang luas.²⁹

²⁸<http://slideshare.net/ririncantikgati/hubptain-gdlinnanyfitr75353babii>.Online. Diakses Senin, 18 November 2013 pukul 11.45 WIB

²⁹<http://thelapanbelazmei.blogspot.com/2012/10/metode-mengajar.html>.online. Diakses Senin, 18 November 2013 pukul 16.00 WIB

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan mempertimbangkan kerangka teoritis dan kerangka berpikir di atas, serta memperhatikan keuntungan dan kekurangan kedua metode tersebut, maka penelitian ini dihipotesiskan sebagai berikut : "Metode mengajar berprogram individual lebih efektif dibandingkan dengan metode mengajar resiprokal terhadap *passing* atas bola voli pada siswa kelas VII SMP *Holy Faithful Obedient* Depok".

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Peneliti

Peneitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara metode mengajar berprogram individual dan metode mengajar resiprokal terhadap hasil belajar passing atas bola voli pada siswa kelas VII SMP *Holy Faithful Obedient* Depok.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan dilapangan SMP *Holy Faithful Obedient* Depok, baik pemberian perlakuan maupun pengambilan nilai (tes). Jalan Kamboja No.18 Depok Lama.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama satu bulan pada jam pelajaran sekolah, setiap pertemuan dilaksanakan selama 120 menit yaitu dari pukul 07.30 sampai 09.30 WIB. Penelitian ini dimulai awal Agustus 2014 dengan terlebih dahulu dilaksanakan tes awal.

C. Populasi dan Teknik Responden

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini menggunakan 20 siswa kelas VII SMP *Holy Faithful Obedient* Depok.

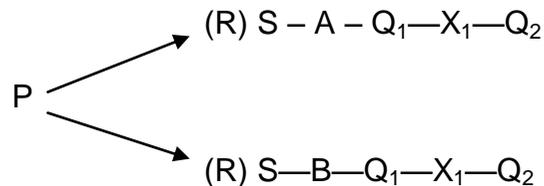
2. Teknik Pengambilan sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan random sampling dengan cara undian menggunakan kertas yang bertuliskan metode mengajar berprogram individual dan metode resiprokal, dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Dibuat kertas undian yang digulung sebanyak 20 lembar bertuliskan "sampel" dengan rincian 10 gulungan kertas bertuliskan metode mengajar berprogram individual dan 10 gulungan kertas bertuliskan kelompok metode mengajar resiprokal.
- b. Anggota populasi yang memperoleh gulungan kertas bertuliskan "sampel" secara langsung menjadi sampel penelitian yang terbagi dalam dua kelompok tersebut.
- c. 20 orang yang terdiri dua kelompok memperoleh gulungan kertas yang bertuliskan "sampel" melakukan pembelajaran yang sudah disiapkan peneliti.

D. Langkah-langkah Umum Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan menggunakan tes awal dan akhir, ada dua eksperimen yang dipakai, kelompok individual, kelompok kedua diberikan metode pembelajaran resiprokal. Kemudian diberikan tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terhadap masing-masing kelompok, dengan tes awal dihapkan diperoleh data tentang hasil belajar passing atas dengan desain penelitian yang digunakan group *Randommized pretest-postest design*. Desain peneltian tersebut digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. Disain Penelitian.³⁰

Keterangan :

P	=	Populasi
R	=	Randomisasi
S	=	Sampel
A	=	Kelompok metode mengajar berprogram individual
B	=	Kelompok metode mengajar resiprokal
Q ₁	=	Tes Awal
X ₁	=	Perlakuan metode mengajar berprogram individual
X ₂	=	Perlakuan metode mengajar resiprokal
Q ₂	=	Tes Akhir

³⁰ Sugiono, Metode Penelitian, (Jakarta: Alfabeta, 2012)h.116

E. Teknik Pengumpulan data

1. Identifikasi Variabel

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu, variabel bebas dan variabel terikat. Metode mengajar berprogram individual dan metode mengajar resiprokal merupakan variabel bebas, dan variabel terikat adalah teknik passing atas.

2. Sumber data

Data penelitian ini di ambil dari tes keterampilan melakukan teknik *passing* siswa kelas VII SMP *Holy Faithful Obedient* Depok. Pengukuran hasil belajar dilakukan dengan hanya tes akhir, yaitu setelah siswa selesai diberikan perlakuan.

Tes akhir dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana perbedaan hasil belajar menggunakan metode mengajar berprogram individual dan metode mengajar resiprokal terhadap keterampilan melakukan Teknik *passing* atas.

A. Alat penelitian

1. bola voli
2. stopwatch
3. alat tulis, formulir, spidol
4. Modul Penilaian

B. Langkah-langkah Pengambilan Data

1. Materi yang diujikan Keterampilan melakukan teknik *passing* atas dari sikap awal , pelaksanaan, hingga sikap akhir.
2. Penilaian (tester) dilakukan siswa subyektif mungkin, untuk itu dalam penelitian pada tes awal dan akhirnya, dilakukan oleh guru atau peneliti sendiri.
3. Prosedur penilaian keterampilan gerak yang dilakukan siswa dinilai oleh seorang penilai. jumlah ini seorang siswa adalah jumlah nilai dari sikap awal, pelaksanaan, hingga sikap akhir.
4. Rangkaian gerakan teknik *passing* atas terdiri dari tahap persiapan, tahap kontak dengan bola, dan tahap lanjutan, sehingga hasil belajar teknik *passing* atas secara keseluruhan, penilaian terhadap unsur-unsurnya tersebut, dan diperlukan instrumen sebagai berikut :

KISI-KISI PENILAIAN PASSING ATAS BOLA VOLI

Tabel 1. Format Penilaian Passing Atas Bola Voli

No.	Passing Atas Bola Voli	1	2	3	4
1.	<p>Tahap persiapan:</p> <p>a. Sikap Badan Badan sedikit condong ke depan, berat badan bertumpu pada kedua kaki.</p> <p>b. Sikap Kaki Kedua lutut sedikit ditekuk dengan jarak antara kedua kaki, kira-kira selebar bahu, dan satu kaki di depan.</p> <p>c. Gerak tangan Tangan diangkat setinggi dahi, jari-jari diregangkan dan kedua ibu jari membenuk satu sudut.</p>				
2.	<p>Tahap kontak dengan bola:</p> <p>d. Sikap lengan Lengan digerakkan lurus ke atas.</p> <p>e. Sikap siku Kedua siku lurus ke atas.</p> <p>f. Sikap tangan Tangan digerakkan ke atas sehingga harmonis dengan gerakan lengan.</p> <p>g. Gerakan jari-jari Pada saat bola datang mendekat, segera jari-jari tangan dikuatkan dan dipukul pada bola dengan ruas jari pertama dan kedua terutama ruas pertama ibu jari.</p>				
3.	<p>Tahap gerak lanjutan:</p> <p>h. Sikap Kaki Kedua kaki sedikit diluruskan mengikuti gerakan badan.</p> <p>i. Pergerakan Pergerakan disini adalah mengambil posisi siap seperti pada posisi tahap pertama.</p> <p>j. Arah Arah yang dimaksud adalah menempatkan badan dengan jalannya permainan dan selalu siap untuk melakukan <i>passing</i> atas</p>				

F. Tes Pelaksanaan

Tes pelaksanaan passing atas untuk mengukur keterampilan dasar siswa sebagai berikut :

- Peserta berdiri ditengah area yang berukuran berdiameter 4,5 meter.
- Setelah aba-aba "Ya" peserta melambungkan bola, kemudian melakukan passing atas dengan ketinggian 2,30 M untuk putra dan 2,15 M untuk putri.
- Jika peserta gagal melakukan passing atas dan bola keluar dari area, makapeserta segera mengambil bola dan melanjutkan lagi.
- Jika peserta melakukan passing atas diluar area, maka hasilnya tidak dihitung kembali kepada area

Cara penilaian :

Hasil yang dicatat adalah beberapa kali peserta dapat melakukan passing atas yang benar.³¹



gambar 3.

³¹ Widiastuti, Tes Dan Pengukuran Olahraga, (Jakarta, PT Bumi Timur Jaya 2011) h206-207

G. Keabsahan Data Penelitian

Untuk pengecekan keabsahan data penelitian, dilakukan peneliti bersama kolaborator dan tiga orang penilai yang ahli dibidang bola voli, yakni Rianwar sebagai guru penjas dan Reza Arthur Dommingus sebagai pelatih ekstrakurikuler SMP HFO .

H. Teknik Analisis Data

Dalam menguji hipotesis penelitian ini digunakan teknik analisa data menggunakan uji t dengan rumus :

- A. Uji – t pada sampel yang tidak saling berhubungan rumus yang digunakan :

$$t_h = \left[\frac{M_1 - M_2}{SD_{M_1M_2}} \right]$$

- B. Uji – t pada sampel yang berhubungan menggunakan rumus :

$$t_h = \left[\frac{M_1 - M_2}{SD_{MD}} \right]$$

C. Adapun langkah – langkah analisa datanya sebagai berikut :

1. Mencari Mean

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

2. Mencari standar deviasi

$$SD_x = \sqrt{\frac{\sum X^2}{n - 1}}$$

3. Mencari standar kesalahan Mean :

$$SD_m = \frac{SD_x}{\sqrt{n - 1}}$$

4. Mencari Standar deviasi Perbedaan mean :

$$SE_{m_1 - m_2} = \sqrt{(SE_{m_1})^2 + (SE_{m_2})^2}$$

5. Mencari nilai t – hitung

$$t_h = \left(\frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1 M_2}} \right)$$

6. Mencari t – table

kepercayaan Mencari nilai t-table dengan derajat kebebasan

$(dk)_2 = (n - 1)$, pada arah signifikansi 5%

7. Membandingkan t – hitung dengan t-table.

Indikator keberhasilan penelitian ditentukan oleh :

1. Siswa mampu melakukan tahap persiapan *passing* atas bola voli: sikap badan, sikap kaki, sikap tangan.
2. Siswa mampu melakukan tahap kontak dengan bola *passing* atas bola voli: sikap lengan, sikap siku, sikap tangan, sikap jari-jari.
3. siswa mampu melakukan tahap gerak lanjutan *passing* atas bola voli : sikap kaki, pergerakan, arah.
4. Terjadi interaksi yang kondusif di antara siswa dengan siswa, maupun guru dengan siswa.

D. Hipotesis Statistik

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan membandingkan nilai t-hitung dengan nilai t-table, antara hipotesis nol (H_0) dengan hipotesis eksperimen (H_1) dengan kriteria sebagai berikut :

$H_0: \mu_1 = \mu_2 =$ Hipotesis Ditolak

$H_0: \mu_1 < \mu_2 =$ Hipotesis diterima

Keterangan :

$\mu_1 =$ Metode berprogram individual

$\mu_2 =$ Metode Resiprokal

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Hasil Tes Awal Berprogram Individual dan Resiprokal

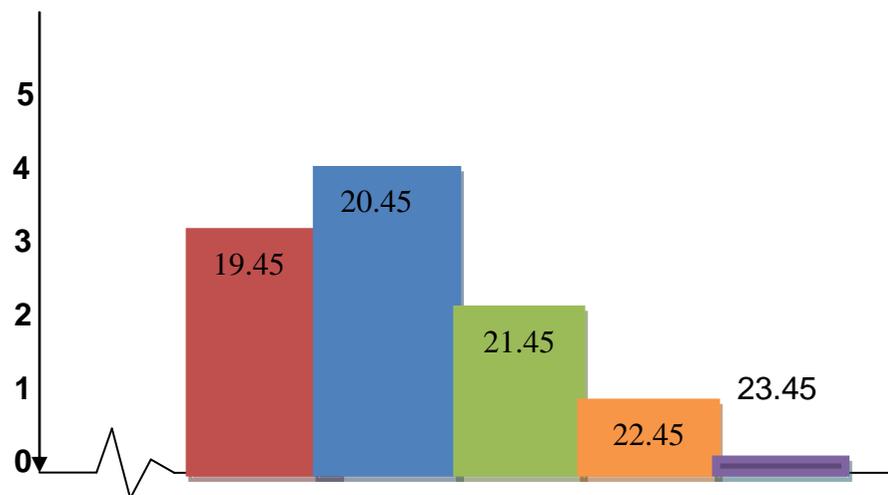
Hasil tes awal metode mengajar berprogram individual diperoleh nilai terendah yaitu 19 dan nilai tertinggi 22 *point*. Untuk tes awal metode mengajar resiprokal diperoleh nilai terendah yaitu 15 dan nilai tertinggi 18 *point*. Nilai rata-rata perhitungan tes awal metode mengajar berprogram individual yaitu 20.1. Untuk nilai rata-rata perhitungan tes awal metode mengajar resiprokal yaitu 16.5. Nilai standar deviasi dan *difference* tes awal metode mengajar berprogram individual yaitu 0.94 dan metode mengajar resiprokal yaitu 1.43. Nilai standar *error* dan *mean of difference* tes awal metode mengajar berprogram individual 0.31 dan metode mengajar resiprokal 0.47. Hasil dari perhitungan selanjutnya diperoleh nilai standar *error* perbedaan yaitu 0.56 dan berikutnya diperoleh dari nilai t_h (t hitung) yaitu 3 serta t_t (t tabel) 2.101. Kesimpulan dari tes awal metode mengajar berprogram individual dan metode mengajar resiprokal adalah H_0 diterima dan H_a ditolak karena $t_{hitung} > t_{tabel}$. Untuk menggambarkan keadaan tes awal metode mengajar berprogram individual dan metode mengajar resiprokal dapat dilihat pada

Tabel 2 dan **Gambar 4** sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Berprogram Individual dan Resiprokal

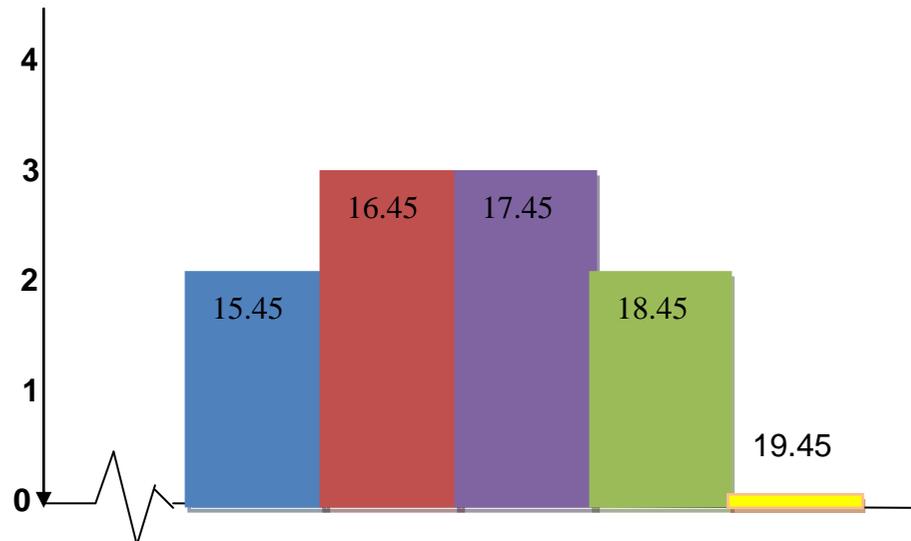
No	Tes Awal					
	Berprogram Individual			Resiprokal		
	Nilai Siswa	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai Siswa	Frekuensi Absolut	Frekuensi Realtif (%)
1	19-19.9	3	30	15-15.9	2	20
2	20-20.9	4	40	16-16.9	3	30
3	21-21.9	2	20	17-17.9	3	30
4	22-22.9	1	10	18-18.9	2	20
5	23-23.9	0	0	19-19.9	0	0
		$\Sigma = 10$	100 %		$\Sigma = 10$	100 %

Gambar 4.



Histogram Tes Awal Berprogram Individual

Gambar 5



Histogram Tes Awal Resiprokal

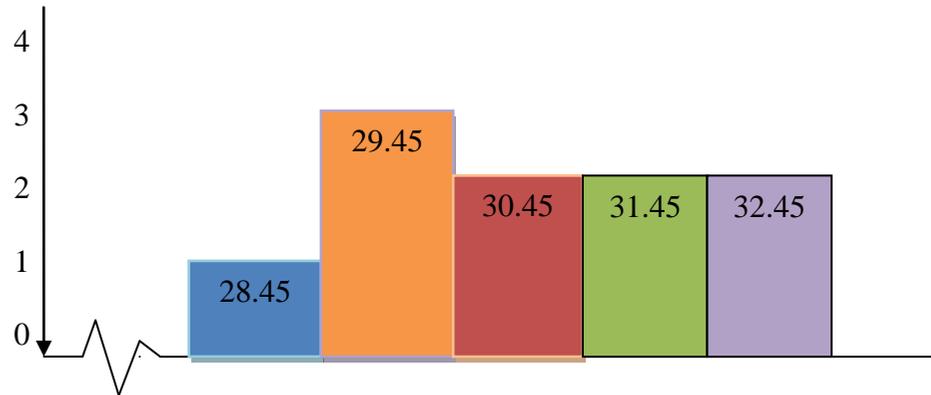
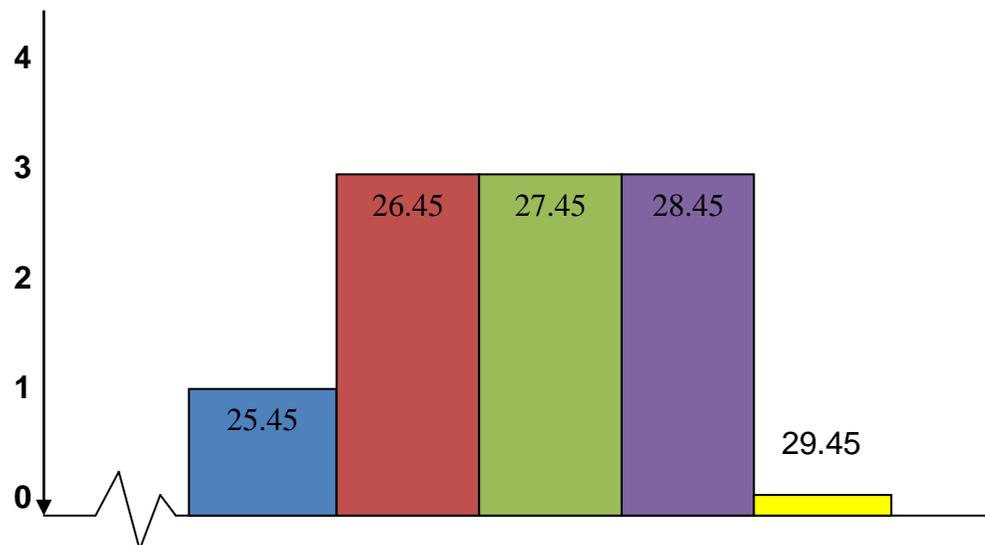
2. Hasil Tes Akhir Metode Mengajar Berprogram Individual dan Resiprokal

Hasil tes awal metode mengajar berprogram individual diperoleh nilai terendah yaitu 28 dan nilai tertinggi 32 point. Untuk tes akhir metode mengajar resiprokal diperoleh nilai terendah yaitu 25 dan nilai tertinggi 28 point. Nilai rata-rata perhitungan tes akhir metode mengajar berprogram individual yaitu 30.1. Untuk nilai rata-rata perhitungan tes akhir metode mengajar resiprokal yaitu 25,8. Nilai standar deviasi dan *difference* tes akhir metode mengajar berprogram individual yaitu 1.73 dan metode mengajar resiprokal yaitu 1.60. Nilai standar *error* dan *mean of difference* tes akhir

metode mengajar berprogram individual 0.57 dan metode mengajar resiprokal 0.54. Hasil dari perhitungan selanjutnya diperoleh nilai standar *error* perebedaan yaitu 0.78 dan berikutnya diperoleh dari nilai t_h (t hitung) yaitu 5,51 serta t_t (t tabel) 2.101. Kesimpulan dari tes akhir metode mengajar berprogram individual dan metode mengajar resiprokal adalah H_0 ditolak karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode mengajar berprogram individual lebih baik daripada metode mengajar resiprokal terhadap *passing* atas bola voli siswa kelas VII SMP *Holy Faithful Obedient* Depok. Untuk menggambarkan keadaan tes akhir metode mengajar berprogram individual dan metode mengajar resiprokal dapat dilihat pada

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Mengajar Berprogram Individual dan Metode Mengajar Resiprokal

No	Tes Akhir					
	Berprogram Individual			Resiprokal		
	Nilai Siswa	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai Siswa	Frekuensi Absolut	Frekuensi Realtif (%)
1	28-28.9	1	10	25-25.9	1	10
2	29-29.9	3	30	26-26.9	3	30
3	30-30.9	2	20	27-27.9	3	30
4	31-31.9	2	20	28-28.9	2	20
5	32-32.9	2	20	29-29.9	0	0
		$\Sigma = 10$	100 %		$\Sigma = 10$	100 %

Gambar 6**Histogram Tes Akhir Metode Mengajar Berprogram Individual****Gambar 7.****Histogram Tes Akhir Metode Mengajar Resiprokal**

B. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan tes awal Metode Mengajar Berprogram Individual diperoleh nilai rata-rata sebesar 20,1. Nilai standar deviasi sebesar 0,94 nilai standar error mean sebesar 0,31 sedangkan untuk hasil perhitungan tes awal Metode Mengajar Resiprokal diperoleh rata-rata sebesar 16,5. Nilai standar deviasi sebesar 1,43 nilai standar error mean sebesar 0,47. Untuk nilai standar error perbedaan mean antara variabel X dan Y diperoleh hasil sebesar 0,56 sedangkan untuk nilai t_h (t hitung) 3 dan t_t (t tabel) 2,101 dengan taraf signifikansi sebesar 5% . Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hasil perhitungan tes akhir Metode Mengajar Berprogram Individual diperoleh nilai rata-rata sebesar 30,1. Nilai standar deviasi sebesar 1,73 nilai standar error mean sebesar 0,57 sedangkan untuk hasil perhitungan tes akhir Metode Mengajar Resiprokal diperoleh nilai rata-rata sebesar 25,8. Nilai standar deviasi sebesar 1,60 nilai standar error mean sebesar 0,53. Untuk nilai standar error perbedaan mean antara variabel X dan Y diperoleh hasil sebesar 0,78 sedangkan untuk nilai t_h (t hitung) 5,51 dan t_t (t tabel) 2,101 dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode mengajar berprogram individual lebih baik dari pada metode mengajar

resiprokal terhadap hasil belajar *passing* atas bola voli siswa kelas VII di SMP Holy Faithful Obedient Depok.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang berusaha mengoptimalkan Metode mengajar berprogram individual dan Metode mengajar resiprokal. Di dalam Pendekatan ini menggunakan tes *passing* atas dimana terdapat tes awal dan tes akhir. Berdasarkan hasil tes awal pada metode mengajar berprogram individual didapatkan nilai terendah yaitu 19 point dan nilai tertinggi yaitu 22 point, setelah mendapatkan 16 pertemuan dengan menggunakan metode mengajar berprogram individual terjadi peningkatan untuk tes akhir diperoleh nilai terendah yaitu 28 point dan nilai tertinggi yaitu 32 point. Pada metode mengajar resiprokal didapatkan nilai terendah yaitu 15 point dan nilai tertinggi 18 point, setelah mendapatkan perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan menggunakan metode mengajar resiprokal terjadi peningkatan untuk tes akhir diperoleh nilai terendah yaitu 25 point dan nilai tertinggi 28 point.

Setelah melakukan tes awal dan tes akhir pada kedua kelompok maka selanjutnya uji hipotesis menggunakan uji-t yang digunakan untuk mengetahui efektifitas metode mengajar berprogram individual dengan metode mengajar resiprokal terhadap kemampuan *passing* atas bola voli

pada siswa kelas VII SMP HFO. Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan nilai untuk tes awal metode mengajar berprogram individual dan metode mengajar resiprokal diperoleh t hitung sebesar 3 dan t tabel 2,101 yang berarti t hitung $>$ t tabel sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Untuk tes akhir metode mengajar berprogram individual dan resiprokal diperoleh t hitung sebesar 5,51 dan t tabel sebesar 2,101 yang berarti t hitung $>$ t tabel sehingga H_0 ditolak yang artinya metode mengajar berprogram individual lebih baik daripada metode mengajar resiprokal terhadap peningkatan kemampuan hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa kelas VII di SMP HFO Depok diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis di atas, menunjukkan bahwa nilai siswa metode mengajar berprogram individual lebih tinggi dibandingkan dengan nilai siswa yang menggunakan metode mengajar resiprokal, sehingga dapat dikatakan bahwa penggunaan metode mengajar berprogram individual pada hasil belajar *passing* atas bola voli cukup baik digunakan dan diterapkan dalam permainan bola voli pada siswa kelas VII di SMP HFO Depok dibandingkan dengan siswa yang mendapatkan penggunaan metode mengajar resiprokal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dapat disimpulkan, bahwa adanya peningkatan berupa peningkatan kemampuan passing atas yang dimulai dari tes awal sampai dengan tes akhir. Dengan demikian metode mengajar berprogram individual lebih efektif dibandingkan metode mengajar resiprokal terhadap hasil belajar passing atas dalam permainan bolavoli pada siswa kelas VII SMP *Holy Faithful Obedient* Depok.

Berdasarkan dari hasil penelitian data diperoleh dan diuji dengan perhitungan statistik yang telah dijelaskan, bahwa metode mengajar berprogram individual lebih baik dibandingkan dengan metode mengajar resiprokal terhadap hasil belajar passing atas bolavoli pada siswa kelas VII SMP Holy Faithful Obedient Depok.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini penelitian ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada guru pendidikan jasmani SMP *Holy Faithful Obedient* Depok sebaiknya menggunakan metode mengajar berprogram individual karena dari hasil penelitian ternyata metode mengajar berprogram individual lebih baik daripada metode mengajar resiprokal.
2. Kepada guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan hasil belajar olahraga bolavoli, maka dalam memberikan pendekatan, metode serta metode mengajar yang tepat sehingga proses belajar mengajar bisa lebih efektif dan tujuan bisa tercapai.
3. Kepada guru pendidikan jasmani supaya bisa berkembang secara profesional dan mampu memvariasikan proses belajar mengajar melalui metode mengajar di SMP *Holy Faithful Obedient* di Depok.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara L. Viera, MS. Boninie Jill Ferguson. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004.
- Dimiyati, Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta, 2009
- Hasil Belajar , <http://juprimalino.blogspot.com/2012/02/Definisi-Pengertian-Hasil-Belajar.online>. Diakses Rabu,13 november 2013 pukul 12,00 WIB
- <http://rudystifan.blogspot.com/2012/11/pengertian-mengajar.online>.Diakses jumat, 10 juli 2015 pukul 10.00 WIB
- <http://slideshare.net/ririncantikgati/hubptain-gdlinnanyfitr75353babij>.Online. Diakses Senin, 18 November 2013 pukul 11.45 WIB
- http://thelapanbelazmei.blogspot.com/2012/10/metode-mengajar_.html.online. Diakses Senin, 18 November 2013 pukul 16.00 WIB
- <http://istilah-pendidikan.blogspot.com/2012/02/pengajaran-berprogram.online> Diakses jumat, 10 juli 2015 pukul 22.40 WIB
- <http://ilmuhayat21.wordpress.com/2011/05/27/metode-metode-dalam-pendidikan.online>.Diakses jumat 10 juli 2015 pukul 23.00 WIB
- Husdarta, Belajar dan Pembelajaran Jakarta: Depikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, 2000
- John M.Echols dan Hasan Sadily, Kamus Bahasa Inggris, Jakarta:Gramedia, 2000
- Ma'Mun, Among dan Toto Subroto, Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Voli, Jakarta: Depdiknas, 2001
- Machfud Irsyada, Bola Voli , Jakarta: Depdikbud,Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah; 2000
- Samsudin , Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Litera. 2008

- Santrock , Perkembangan Masa Hidup. Jakarta: Erlangga, 2002
- Siregar Eveline, Teori Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta: UNJ, 2007
- Slameto, Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Jakarta: Rineka Cipta 2003
- Sugiono, Metode Penelitian, Jakarta: Alfabeta, 2012
- Susilodinata Halim dan Agus Mukholid, Makalah Terjemahan Teaching Physical Education, Jakarta: Pasca Sarjana IKIP Jakarta
- Widiastuti, Tes Dan Pengukuran Olahraga, Jakarta: PT Bumi Timur Jaya 2011
- Yusmawati, Perencanaan Pembelajaran, Jakarta: FIK UNJ 2008
- Yusmawati, Interaksi Belajar Mengajar, Jakarta: UNJ 2010

Lampiran 1

Perhitungan Data Tes Awal Berprogram Individual dan Resiprokal

1. Membuat Hipotesis Statistik

$$H_0 : \mu_t = \mu_l$$

$$H_a : \mu_t > \mu_l \text{ (berprogram individual lebih baik)}$$

2. Tabel Pendistribusian Data

Tabel 4. Data Tes Awal Metode Mengajar Berprogram Individual dan Metode Mengajar Resiprokal

No	Berprogram Individual			Resiprokal		
	X	x	x ²	Y	Y	y ²
1.	22	1.9	3.61	18	2.5	6.25
2.	21	0.9	0.81	18	2.5	6.25
3.	21	0.9	0.81	17	1.5	2.25
4.	20	0.1	0.01	17	1.5	2.25
5.	20	0.1	0.01	17	1.5	2.25
6.	20	0.1	0.01	16	0.5	0.25
7.	20	0.1	0.01	16	0.5	0.25
8.	19	-1.1	1.21	16	0.5	0.25
9.	19	-1.1	1.21	15	-0.5	0.25
10.	19	-1.1	1.21	15	-0.5	0.25
Jumlah (Σ)	201		8.9	165		20.5

3. Mencari *Mean* dari variabel (X) dan variabel (Y)

$$\begin{aligned}
 X &= \frac{\Sigma X}{N} & Y &= \frac{\Sigma Y}{N} \\
 &= \frac{201}{10} = 20.1 & &= \frac{165}{10} = 16.5
 \end{aligned}$$

4. Mencari Standar Deviasi Skor Varibel X dan Y

$$\begin{aligned}
 SD_x &= \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{N}} & SD_y &= \sqrt{\frac{\Sigma Y^2}{N}} \\
 &= \sqrt{\frac{8.9}{10}} & &= \sqrt{\frac{20.5}{10}} \\
 &= \sqrt{0.89} = 0.94 & &= \sqrt{2.05} = 1.43
 \end{aligned}$$

5. Mencari Standar *Error* dari M_x dan M_y

$$\begin{aligned}
 SE_{MX} &= \frac{SD_x}{\sqrt{N_1 - 1}} & SE_{MY} &= \frac{SD_y}{\sqrt{N_2 - 1}} \\
 &= \frac{0.94}{\sqrt{10 - 1}} & &= \frac{1.43}{\sqrt{10 - 1}} \\
 &= \frac{0.94}{\sqrt{9}} & &= \frac{1.43}{\sqrt{9}} \\
 &= \frac{0.94}{3} = 0.31 & &= \frac{1.43}{3} = 0.47
 \end{aligned}$$

6. Mencari Standar *Error* Perbedaan antara M_X dan M_Y

$$\begin{aligned} SE_{M_X - M_Y} &= \sqrt{SE_{M_X}^2 + SE_{M_Y}^2} \\ &= \sqrt{(0,31)^2 + (0,47)^2} \\ &= \sqrt{0,1 + 0,22} \\ &= \sqrt{0,32} = 0,56 \end{aligned}$$

7. Mencari t_h (t hitung)

$$\begin{aligned} t_h &= \frac{M_X - M_Y}{SE_{M_X - M_Y}} \\ &= \frac{20,1 - 16,5}{0,56} \\ &= \frac{3,6}{0,56} = 3 \end{aligned}$$

8. Mencari t_t (t tabel) dengan Derajat kebebasan $df / db = (N_1 + N_2) - 2$
pada taraf signifikansi 5 %

$$\begin{aligned} t_h : df &= (N_1 + N_2) - 2 \\ &= (10 + 10) - 2 \\ &= 18 \\ &= 2,101 \end{aligned}$$

9. Membuat Kriteria Pengujian Hipotesis(KPH) H_0 diterima dan H_a ditolak

jika $\mu_t = \mu_l$

Lampiran 2

Perhitungan Data Tes Akhir Metode Mengajar Berprogram Individual dan Metode Mengajar Resiprokal

1. Membuat Hipotesis Statistik

Ho : $\mu_t = \mu_l$

Ha : $\mu_t > \mu_l$ (berprogram individual lebih baik)

2. Tabel Pendistribusian Data

Tabel 5. Data Tes Akhir Metode Mengajar Berprogram Individual dan Metode Mengajar Resiprokal

No	Berprogram Individual			Resiprokal		
	X	x	x ²	Y	y	y ²
1.	32	1.9	3.61	28	1.2	1.44
2.	32	1.9	3.61	28	1.2	1.44
3.	31	0.9	0.81	28	1.2	1.44
4.	31	0.9	0.81	27	0.2	0.04
5.	30	0.1	0.01	27	0.2	0.04
6.	30	0.1	0.01	27	0.2	0.04
7.	29	-1.1	1.21	26	-0.8	0.64
8.	29	-1.1	1.21	26	-0.8	0.64
9.	29	-1.1	1.21	26	-0.8	0.64
10.	28	-2.1	4.41	25	-1.8	3.24
Jumlah (Σ)	301		15.69	258		9.6

3. Mencari *Mean* dari variabel (X) dan variabel (Y)

$$X = \frac{\Sigma X}{N}$$

$$Y = \frac{\Sigma Y}{N}$$

$$= \frac{301}{10} = 30.1 \qquad = \frac{258}{10} = 25.8$$

4. Mencari Standar Deviasi Skor Variabel X dan Y

$$\begin{aligned} SD_x &= \sqrt{\frac{\sum X^2}{N}} & SD_y &= \sqrt{\frac{\sum Y^2}{N}} \\ &= \sqrt{\frac{30.1}{10}} & &= \sqrt{\frac{25.8}{10}} \\ &= \sqrt{3.01} = 1.73 & &= \sqrt{2.58} = 1,60 \end{aligned}$$

5. Mencari Standar *Error* dari M_x dan M_y

$$\begin{aligned} SE_{MX} &= \frac{SD_x}{\sqrt{N_1 - 1}} & SE_{MY} &= \frac{SD_y}{\sqrt{N_2 - 1}} \\ &= \frac{1.73}{\sqrt{10 - 1}} & &= \frac{1.60}{\sqrt{10 - 1}} \\ &= \frac{1.73}{\sqrt{9}} & &= \frac{1.60}{\sqrt{9}} \\ &= \frac{1.73}{3} = 0.57 & &= \frac{1.60}{3} = 0.53 \end{aligned}$$

6. Mencari Standar *Error* Perbedaan antara M_x dan M_y

$$SE_{MX - MY} = \sqrt{SE_{MX}^2 + SE_{MY}^2}$$

$$\begin{aligned}
 &= \sqrt{(0,57)^2 + (0,53)^2} \\
 &= \sqrt{0,32 + 0,29} \\
 &= \sqrt{0,61} = 0,78
 \end{aligned}$$

7. Mencari t_h (t hitung)

$$\begin{aligned}
 t_h &= \frac{M_X - M_Y}{SE_{M_X - M_Y}} \\
 &= \frac{30,1 - 25,8}{0,78} \\
 &= \frac{4,3}{0,78} = 5,51
 \end{aligned}$$

8. Mencari t_t (t tabel) dengan Derajat kebebasan $df / db = (N_1 + N_2) - 2$
pada taraf signifikansi 5 %

$$\begin{aligned}
 t_h : df &= (N_1 + N_2) - 2 \\
 &= (10 + 10) - 2 \\
 &= 18 \\
 &= 2,101
 \end{aligned}$$

9. Membuat Kriteria Pengujian Hipotesis(KPH) H_0 ditolak dan H_a diterima

jika $\mu_t > \mu_l$

Lampiran 3

Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal Berprogram Individual

Nilai Maksimum : 22
 Nilai Minimum : 19
 Rentang : $22 - 19 = 3$
 Banyak interval kelas : $k = 1 + (3,3) \log n$
 $= 1 + (3,3) \log 10$
 $= 1 + (3,3) 1$
 $= 1 + 3.3$
 $= 4,3 = 4$

Panjang interval = $\frac{\text{panjang}}{\text{Banyak interval}}$
 $= \frac{3}{4}$
 $= 0.75$

Distribusi Frekuensi Tes Awal Berprogram individual
Tabel 6

NO	Nilai	Nilai tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif(%)
1.	19-19.9	19.45	3	30
2.	20-20.9	21.45	4	40
3.	21-21.9	21.45	2	20
4.	22-22.9	22.45	1	10
5.	23-23.9	23.45	0	0
			$\Sigma=10$	100%

Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Akhir Berprogram individual

Nilai Maksimum : 32
 Nilai Minimum : 28
 Rentang : $32 - 28 = 4$
 Banyak interval kelas : $k = 1 + (3,3) \log n$
 $= 1 + (3,3) \log 10$
 $= 1 + (3,3) 1$
 $= 1 + 3.3$
 $= 4,3 = 4$

Panjang interval = $\frac{\text{panjang}}{\text{Banyak interval}}$
 $= \frac{4}{4}$
 $= 1$

**Distribusi Frekuensi Tes Akhir Berprogram Individual
Tabel 7**

No.	Nilai	Nilai tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1.	28-28.9	28.45	1	10
2.	29-29.9	29.45	3	30
3.	30-30.9	30.45	2	20
4.	31-31.9	31.45	2	20
5.	32-32.9	32.45	1	10
			$\Sigma = 10$	100%

Lampiran 4

Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal Resiprokal

Nilai Maksimum : 18
 Nilai Minimum : 15
 Rentang : $18 - 15 = 3$
 Banyak interval kelas : $k = 1 + (3,3) \log n$
 $= 1 + (3,3) \log 10$
 $= 1 + (3,3) 1$
 $= 1 + 3.3$
 $= 4,3 = 4$

Panjang interval = $\frac{\text{panjang}}{\text{Banyak interval}}$
 $= \frac{3}{4} = 0.75$

Tabel 8
Distribusi Frekuensi Tes Awal Resiprokal

No	Nilai	Nilai tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1.	15-15.9	15.45	2	20
2.	16-16.9	16.45	3	30
3.	17-17.9	17.45	3	30
4.	18-18.9	18,45	2	20
5.	19-19.9	19.45	0	0
			$\Sigma = 10$	100%

Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Akhir Resiprokal

Nilai Maksimum : 28
 Nilai Minimum : 25
 Rentang : $28 - 25 = 3$
 Banyak interval kelas : $k = 1 + (3,3) \log n$
 $= 1 + (3,3) \log 10$
 $= 1 + (3,3) 1$
 $= 1 + 3.3$
 $= 4,3 = 4$

Panjang interval = $\frac{\text{panjang}}{\text{Banyak interval}}$
 $= \frac{3}{4}$
 $= 0.75$

Tabel 9
Distribusi Frekuensi Tes Akhir Resiprokal

No.	Nilai	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1.	25-25.9	25.45	1	10
2.	26-26.9	26.45	3	30
3.	27-27.9	27.45	3	30
4.	28-28.9	28.45	4	40
5.	29-29.9	29.45	0	0
			$\Sigma = 10$	100%

Lampiran 5

Tabel 10

Tabel t
(Pada taraf signifikansi 0,05) 1 sisi (0,05) dan (0,025)

Df	Signifikansi		Df	Signifikansi	
	0.025	0.05		0.025	0.05
1	12.706	6.314	46	2.013	1.679
2	4.303	2.920	47	2.012	1.678
3	3.182	2.353	48	2.011	1.677
4	2.776	2.132	49	2.010	1.677
5	2.571	2.015	50	2.009	1.676
6	2.447	1.943	51	2.008	1.675
7	2.365	1.895	52	2.007	1.675
8	2.306	1.860	53	2.006	1.674
9	2.262	1.833	54	2.005	1.674
10	2.228	1.812	55	2.004	1.673
11	2.201	1.796	56	2.003	1.673
12	2.179	1.782	57	2.002	1.672
13	2.160	1.771	58	2.002	1.672
14	2.145	1.761	59	2.001	1.671
15	2.131	1.753	60	2.000	1.671
16	2.120	1.746	61	2.000	1.670
17	2.110	1.740	62	1.999	1.670
18	2.101	1.734	63	1.998	1.669
19	2.093	1.729	64	1.998	1.669
20	2.086	1.725	65	1.997	1.669
21	2.080	1.721	66	1.997	1.668
22	2.074	1.717	67	1.996	1.668
23	2.069	1.714	68	1.995	1.668
24	2.064	1.711	69	1.995	1.667
25	2.060	1.708	70	1.994	1.667
26	2.056	1.706	71	1.994	1.667
27	2.052	1.703	72	1.993	1.666
28	2.048	1.701	73	1.993	1.666
29	2.045	1.699	74	1.993	1.666
30	2.042	1.697	75	1.992	1.665

Lampiran 6

Norma Penilaian Tes Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas VII SMP Holy Faithful Obedient Depok

A. Tahap persiapan:

1. Sikap Badan

- a. Nilai 4 apabila badan sedikit condong ke depan, berat badan bertumpu pada kedua kaki.
- b. Nilai 3 apabila badan sedikit condong ke depan, berat badan tidak bertumpu pada dua kaki.
- c. Nilai 2 apabila badan tidak condong ke depan, berat badan bertumpu pada kedua kaki.
- d. Nilai 1 apabila badan tidak condong ke depan, berat badan tidak bertumpu pada kedua kaki.

2. Sikap Kaki

- a. Nilai 4 apabila kedua lutut sedikit ditekuk dengan jarak antara kedua kaki kira-kira selebar bahu, dan salah satu kaki di depan.
- b. Nilai 3 apabila kedua lutut sedikit ditekuk dengan jarak antara kedua kaki kira-kira selebar bahu, tetapi salah satu kaki tidak di depan.
- c. Nilai 2 apabila kedua lutut sedikit ditekuk dengan jarak antara kedua kaki tidak selebar bahu dan salah satu kaki tidak di depan.
- d. Nilai 1 apabila kedua lutut tidak sedikit ditekuk dengan jarak antara kedua kaki tidak selebar bahu dan satu kaki tidak di depan.

3. Sikap tangan

- a. Nilai 4 apabila tangan diangkat setinggi dahi, jari-jari diregangkan dan kedua ibu jari membentuk sudut.
- b. Nilai 3 apabila tangan diangkat setinggi dahi, jari-jari diregangkan tetapi kedua ibu jari tidak membentuk sudut.
- c. Nilai 2 apabila tangan diangkat setinggi dahi, jari-jari tidak diregangkan dan kedua ibu jari tidak membentuk sudut.
- d. Nilai 1 apabila tangan tidak diangkat setinggi dahi, jari-jari tidak diregangkan dan kedua ibu jari tidak membentuk sudut.

B. Tahap kontak dengan bola:

1. Sikap lengan

- a. Nilai 4 apabila kedua lengan digerakkan lurus ke atas depan.
- b. Nilai 3 apabila hanya satu tangan yang digerakkan lurus ke atas depan.
- c. Nilai 2 apabila kedua lengan tidak digerakkan lurus ke atas depan.
- d. Nilai 1 apabila kedua lengan didorong kedepan

2. Sikap siku

- a. Nilai 4 apabila Kedua siku lurus ke atas depan.
- b. Nilai 3 apabila hanya satu siku yang lurus ke atas depan
- c. Nilai 2 apabila kedua siku lurus tetapi arahnya tidak ke atas depan
- d. Nilai 1 apabila kedua siku tidak lurus ke atas depan

3. Gerak tangan

- a. Nilai 4 apabila tangan digerakkan ke atas depan membentuk sudut sehingga harmonis dengan gerakan lengan.
- b. Nilai 3 apabila tangan digerakkan ke atas depan membentuk sudut tetapi tidak harmonis dengan gerakan lengan.

- c. Nilai 2 apabila tangan digerakan keatas depan tidak membentuk sudut tetapi harmonis dengan gerakan lengan.
- d. Nilai 1 apabila tangan tidak digerakkan ke atas depan tidak membentuk sudut dan tidak harmonis dengan gerakan lengan.

4. Gerakan jari-jari

- a. Nilai 4 apabila pada saat bola datang mendekat, segera jari-jari tangan dikuatkan dan didorongkan pada bola dengan ruas jari pertama dan kedua terutama ruas pertama ibu jari.
- b. Nilai 3 apabila pada saat bola datang mendekat, segera jari-jari tangan dikuatkan dan didorongkan pada bola tetapi tidak dengan ruas jari pertama dan kedua terutama ruas pertama ibu jari.
- c. Nilai 2 apabila pada saat bola datang mendekat, segera jari-jari tangan dikuatkan tetapi tidak didorongkan pada bola dengan ruas jari pertama dan kedua terutama ruas pertama ibu jari.
- d. nilai 1 apabila pada saat bola datang mendekat, tidak segera jari-jari tangan dikuatkan dan tidak didorongkan pada bola dengan ruas jari pertama dan kedua terutama ruas pertama ibu jari.

C.Tahap gerak lanjutan:

1. Sikap Kaki

- a. Nilai 4 apabila kedua kaki sedikit diluruskan melangkah mengikuti gerakan badan.
- b. Nilai 3 apabila kedua kaki sedikit diluruskan mengikuti gerakan badan tetapi tidak melangkah
- c. Nilai 2 apabila kedua kaki tidak sedikit diluruskan mengikuti gerakan badan, tidak melangkah

- d. Nilai 1 apabila Kedua kaki tidak sedikit diluruskan dan tidak mengikuti gerakan badan dan tidak melangkah

2. Pergerakan

- a. Nilai 4 apabila pergerakan disini adalah mengambil posisi siap seperti pada posisi tahap pertama.
- b. Nilai 3 apabila pergerakan disini adalah mengambil posisi siap tidak seperti pada posisi tahap pertama.
- c. Nilai 2 apabila pergerakan disini adalah tidak mengambil posisi siap tetapi melakukan gerakan pada posisi tahap pertama.
- d. Nilai 1 apabila pergerakan disini adalah tidak mengambil posisi siap seperti pada posisi tahap pertama.

8. Arah

- a. Nilai 4 apabila Arah yang dimaksud adalah menempatkan badan dengan jalannya bola dan selalu siap untuk melakukan *passing* atas.
- b. Nilai 3 apabila Arah yang dimaksud adalah menempatkan badan dengan jalannya bola dan tidak selalu siap untuk melakukan *passing* atas.
- c. Nilai 2 apabila Arah yang dimaksud adalah tidak menempatkan badan dengan jalannya bola dan siap untuk melakukan *passing* atas.
- d. Nilai 1 apabila Arah yang dimaksud adalah tidak menempatkan badan dengan arahnya bola dan tidak siap untuk melakukan *passing* atas.

Lampiran 7

Reliabilitas Passing Atas Bola Voli

NO	X	Y	X ²	Y ²	X . Y
1	22	32	484	1024	704
2	21	32	441	1024	672
3	21	31	441	961	651
4	20	31	400	961	620
5	20	30	400	900	600
6	20	30	400	900	600
7	20	29	400	841	580
8	19	29	361	841	551
9	19	29	361	841	551
10	19	28	361	784	532
11	18	28	324	784	504
12	18	28	324	784	504
13	17	28	289	784	476
14	17	27	289	729	459
15	17	27	289	729	459
16	16	27	256	729	432
17	16	26	256	676	416
18	16	26	256	676	416
19	15	26	225	676	390
20	15	25	225	625	375
Jumlah	366	539	6782	16165	10502

$$\begin{aligned}
 r &= \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}} \\
 &= \frac{20(10502) - (366)(539)}{\sqrt{\{20(6782) - (366)^2\} \{20(16165) - (539)^2\}}} \\
 &= \frac{210040 - 197274}{\sqrt{(135640 - 133956) \cdot (323360 - 290521)}} \\
 &= \frac{12766}{\sqrt{(1684 \times 32838)}} \\
 &= \frac{12766}{\sqrt{5530087}} \\
 &= \frac{12766}{14364} \\
 &= 0.888
 \end{aligned}$$

No	Responden	Data (X)										Jumlah	
1	Prima	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	22
2	Febe	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	21
3	David	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
4	Daniel	3	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	20
5	Andrew	3	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	20
6	Raffael	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	3	20
7	Adriena	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	20
8	Josephine	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19
9	James	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19
10	Sharon	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19
11	Axel	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
12	Johana	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	18
13	Cindy beatris	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	17
14	Yoan	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	17
15	Yoel	1	3	1	3	1	1	3	1	1	1	2	17
16	Mauro	3	2	1	1	2	2	1	1	1	3	1	16
17	Benaya	1	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	16
18	Gerry	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	16
19	Kerren	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	15
20	Michelle2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	15

No	Responden	Data (Y)										Jumlah	
1	Prima	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	32
2	Febe	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	32
3	David	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	31
4	Daniel	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	31
5	Andrew	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	30
6	Raffael	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	2	30
7	Adriena	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29
8	Josephine	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29
9	James	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29
10	Sharon	4	1	2	3	1	2	3	4	4	4	4	28
11	Axel	4	4	4	4	4	1	2	2	1	2	2	28
12	Johana	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	28
13	Cindy beatris	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	28
14	Yoan	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	27
15	Yoel	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	27
16	Mauro	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	27
17	Benaya	4	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	26
18	Gerry	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	26
19	Kerren	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	26
20	Michelle	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	25

Lampiran 8

Hasil Tes Uji Coba Instrumen Passing Atas Bola Voli SMP Putra Bangsa

No	X	Y	X ²	Y ²	X . Y
1	21	22	441	484	462
2	16	19	256	361	304
3	22	22	484	484	484
4	18	16	324	256	288
5	20	21	400	441	420
6	22	24	484	576	528
7	18	20	324	400	360
8	15	17	225	289	255
9	14	18	196	324	252
10	17	20	289	400	340
11	17	17	289	289	289
12	15	15	225	225	225
13	17	16	289	256	272
14	19	21	361	441	399
15	16	18	256	324	288
16	16	17	256	289	272
17	18	17	324	289	306
18	18	18	324	324	324
19	14	16	196	256	224
20	16	18	256	324	288
Jumlah	349	372	6199	7032	6580

$$\begin{aligned}
 r &= \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}} \\
 &= \frac{20(6580) - (349)(372)}{\sqrt{\{20(6199) - (349)^2\} \{20(7032) - (372)^2\}}} \\
 &= \frac{131600 - 129828}{\sqrt{(123980 - 121801) \cdot (140640 - 138384)}} \\
 &= \frac{1772}{\sqrt{(2179 \times 2256)}} \\
 &= \frac{1772}{\sqrt{4915824}} \\
 &= \frac{1772}{2207.165} \\
 &= 0.802
 \end{aligned}$$

No	Responden	Data (X)										Jumlah
1	Andreas	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	21
2	Anggiat	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	16
3	Baron	3	2	1	2	3	2	2	1	2	4	22
4	Celvin	2	1	1	1	3	1	2	2	3	2	18
5	Cindy	3	1	1	2	1	2	3	2	3	2	20
6	Daniel	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	22
7	Tirza	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	18
8	Joshua	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	15
9	Gilbert	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	14
10	Ina	2	2	1	1	3	1	3	1	1	2	17
11	Desmon	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	17
12	Jeremy	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	15
13	Stacia	1	2	2	1	2	2	1	1	3	2	17
14	Kezia	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	19
15	Putri	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	16
16	Andar	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	16
17	Alvin	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	18
18	Wahyu	3	1	1	2	2	1	1	1	3	2	18
19	Regina	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	14
20	Ravelino	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	16

No	Responden	Data (Y)										Jumlah
1	Andreas	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	22
2	Anggiat	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	19
3	Baron	3	2	1	2	3	2	2	1	2	4	22
4	Celvin	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	16
5	Cindy	3	2	1	2	1	2	3	2	3	2	21
6	Daniel	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	24
7	Tirza	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
8	Joshua	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	17
9	Gilbert	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	18
10	Ina	2	2	1	1	3	1	3	2	3	2	20
11	Desmon	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	17
12	Jeremy	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	16
13	Stacia	1	2	2	1	2	2	1	1	3	2	16
14	Kezia	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	21
15	Putri	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	18
16	Andar	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	17
17	Alvin	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	17
18	Wahyu	3	1	1	2	2	1	1	1	3	2	18
19	Regina	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	16
20	Ravelino	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	18

Lampiran 9**Program Pembelajaran Passing Atas Bola Voli**

Pertemuan ke : 1 dan 2

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lempar tangkap dengan bola dengan lemparan di atas kepala , dengan tangan kanan, tangan kiri dan kedua tangan sebanyak 10 kali. <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis 	<p>Pemansan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duduk berhadapan lalu lempar tangkap bola berpasangan dengan lemparan di atas kepala , dengan tangan kanan, tangan kiri dan kedua tangan sebanyak 10 kali <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Games - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passing duduk ke atas dengan bola rendah dan bola tinggi sebanyak 10 kali <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis 	<p>Pemansan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Games - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passing duduk dengan teman berdiri di depan serta melemparkan bola ke teman <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis

Pertemuan Ke : 3 dan 4

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passing atas sambil berdiri dengan bola bergantian rendah dan tinggi ,masing-masing sebanyak 10 kali <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis 	<p>Pemansan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasing atas sambil berdiri lalu dengan berhadapan dengan temannya sebanyak 10 kali <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Games - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <p>Lempar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passing atas sambil berdiri dengan bola bergantian rendah dan tinggi ,masing-masing 1 menit <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis 	<p>Pemansan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Games - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <p>Duduk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passing atas sambil berdiri dengan bola bergantian rendah dan tinggi ,masing-masing selama 1 menit <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis

Pertemuan Ke : 5 dan 6

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
Pemanasan : - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis Inti : - Video basic passing atas - Meniru apa yang di lihat Pendinginan : - Pemanasan Statis	Pemanasan : - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis Inti : - Video basic passing atas - Meniru apa yang di lihat Pendinginan : - Pemanasan Statis

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
Pemanasan : - Games - Pemanasan Dinamis Inti : - Melakukan passing dengan bergeser kanan dan kiri , masing-masing melakukan 10 kali Pendinginan : - Pemanasan Statis	Pemanasan : - games - Pemanasan Dinamis Inti : - Melakukan passing dengan pasangan yang berhadapan dengan bergeser ke kiri dan ke kanan, masing-masing 10 kali Pendinginan : - Pemanasan Statis

Pertemuan Ke : 7 dan 8

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
Pemanasan : - Games - Pemanasan Dinamis Inti : Lempar - Work sheet siswa Pendinginan : - Pemanasan Statis	Pemanasan : - Games - Pemanasan Dinamis Inti : Duduk - Work sheet siswa Pendinginan : - Pemanasan Statis

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
Pemanasan : - Games - Pemanasan Dinamis Inti : - Melakukan passing atas ke tembok dengan target nomer yang di tentukan Pendinginan : - Pemanasan Statis	Pemanasan : - Games - Pemanasan Dinamis Inti : - Melakukan passing atas dengan pasangan jauh dan dekat Pendinginan : - Pemanasan Statis

Pertemuan Ke : 9 dan 10

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan penguatan otot pada tangan dan kaki - Pasing atas melewati net sebanyak 10 kali <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis 	<p>Pemansan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan penguatan otot tangan dan otot kaki - Pasing atas berpasangan melewati net sebanyak 10 kali <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membaca kelebihan dan kekurangan dari cara belajar lalu kembali belajar passing , masing-masing 30 detik <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis 	<p>Pemansan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membaca kelebihan dan kekurangan dari cara belajar lalu kembali belajar passing, masing-masing 30 detik <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis

Pertemuan Ke : 11 dan 12

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan penguatan otot pada tangan dan kaki - <i>Passing</i> atas melewati net sebanyak 10 kali <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis 	<p>Pemansan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan penguatan otot tangan dan otot kaki - <i>Passing</i> atas berpasangan melewati net sebanyak 10 kali <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menghafal gerakan dan melakukan passing atas, masing-masing 2 menit <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis 	<p>Pemansan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menghafal lalu mengkoreksi gerakan teman dan melakukan dengan teman pasangan masing-masing 2 menit <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis

Pertemuan Ke : 13 dan 14

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan penguatan otot pada tangan dan kaki - Pasing atas melewati net sebanyak 3 menit <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis 	<p>Pemansan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan penguatan otot tangan dan otot kaki - Pasing atas berpasangan melewati net sebanyak 3 menit <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Running ABC - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kombinasi passing atas <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis 	<p>Pemansan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Running ABC - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kombinasi passing atas <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis

Pertemuan Ke : 15 dan 16

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Running ABC - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa membaca dan mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan kesalahan gerak - Lalu mencermati dan melakukan passing atas 1 menit <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis 	<p>Pemansan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Running ABC - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa membaca dan mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan kesalahan gerak - Lalu melakukan 1 menit dengan pasangan yang mengkoreksi gerak pasangannya <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis

Program Pertemuan	
Berprogram Individual	Resiprokal
<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasing atas melewati net sebanyak 3 menit - Passing sendiri 10 kali <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis 	<p>Pemansan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 10 menit - Pemanasan Dinamis <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasing atas berpasangan melewati net sebanyak 3 menit - Passing atas dengan pasangan 10 kali <p>Pendinginan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis

Lampiran 10

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP HFO
Mata Pelajaran	: PenJasOrKes
Kelas/Semester	: VII / 1
Materi pokok	: Bola Besar (Bola voli)
Alokasi Waktu	: 3 JP (Setiap Pertemuan)

Kompetensi Inti

- KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar

1.1. Mempraktikan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

Indikator :

1. Mengidentifikasi Gerak dasar passing atas bola voli
2. Menjelaskan gerak dasar bola voli
3. Menganalisis Gerak dasar teknik passing atas bola voli
4. Melaksanakan gerak dasar teknik passing atas bola voli

Tujuan Pembelajaran

Setelah proses menggali/meneliti; kaji pustaka; berdiskusi; eksperimen; kerja kelompok, siswa dapat :

1. mengidentifikasi gerak passing atas bola voli
2. menjelaskan indicator gerak dasar passing atas bola voli
3. melaksanakan gerak dasar passing atas bola voli
4. menganalisis gerak passing atas bola voli
5. membuat usulan kepada siswa lain
6. menentukan jenis-jenis
7. mengembangkan kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, kepedulian dan tanggungjawabpermasalahan lingkungan hidup

Materi Ajar

1) Materi Fakta

- Berbagai gambar/Foto/Film contoh teknik passing atas bola voli

2) Materi Konsep

- Pengertian passing atas dan komponen gerak dasarnya
- Perubahan Keseimbangan dan Faktor Penyebab terjadinya kesalahan gerak

3) Materi Prinsip

- Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola voli dilapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan.
- Teknik dasar memainkan bola voli yang harus ditinggalkan keterampilannya adalah passing bawah , passing atas , servis , spike dan bendungan.
- Kesalahan gerak akan mengakibatkan cedera dan salah sasaran passing.

4) Materi Prosedur

- Langkah-langkah eksperimen pengaruh metode mengajar terhadap passing atas bola voli
- Langkah - langkah pembelajaran gerak dasar bola voli

Metode Pembelajaran

- Berprogram individual

Media, Alat dan Sumber Belajar

- Media
 - LKS tentang gerak dasar passing atas bola voli
 - Power Point
 - Gambar/Foto/Film tentang gerak dasar bola voli

- Alat/Bahan
 - LCD
 - net
 - bolavoli
- Sumber Belajar
 - Muhajir, 2013, Penjasorkes, anggota ikapi, yudistira
 - roji, 2009, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, anggota ikapi , erlangga
 - Barbara , 1996 , bola voli tingkat pemula , raja grafindo persada , jakarta

Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

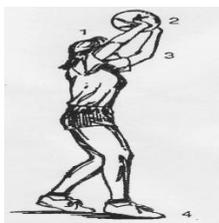
Pertemuan 1 :

A. Pendahuluan (8 menit)

- Memberikan salam dan berdoa
- Mengondisikan kelas dan pembiasaan
- Apersepsi
- Memotivasi



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

- Guru menyampaikan Tujuan pembelajaran
- *Pretest*

B. Kegiatan Inti (100 menit)**Mengamati**

- Guru menayangkan berbagai fakta gerak dasar passing atas bola voli dalam bentuk gambar/foto/film.
- Siswa secara individu mencermati berbagai fakta yang ditemukan di dalam tayangan gambar/foto/ passing atas bola voli.
- Siswa mendokumentasikan/mencatat hasil pengamatannya
- *Guru menilai keterampilan siswa mengamati*

Menanya

- Siswa mendiskusikan hasil temuan yang didapatkan dari proses mencermati tayangan gambar/foto/ film yang berkaitan dengan passing atas bola voli.
- Siswa mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan kesalahan gerak dasar
- Guru menilai keterampilan siswa dalam mengungkap permasalahan gerak dasar siswa.

Mencoba

- Siswa melakukan percobaan *passing* atas bola voli dengan guru menjadi fasilitator.
- Siswa mengamati dan mencatat aktivitas gerak dasar bola voli
- Masing-masing kelompok / pasangan bisa mengamati temannya dan memberikan masukan apabila ada gerak yang tidak sesuai dengan panduan pembelajaran.

- Siswa membuat usulan agar siswa yang diamati tetap pada jalur panduan pembelajaran *passing* atas bola voli
- *Guru menilai sikap siswa dalam kerja kelompok dan membimbing/ menilai keterampilan mencoba, menggunakan alat, dan mengolah data, serta menilai kemampuan siswa menerapkan konsep dan prinsip dalam pemecahan masalah*

Mengasosiasi

- Siswa menggali informasi, melakukan analisis untuk menjelaskan dan menarik kesimpulan terhadap gerak dasar *passing* atas bola voli.
- Masing-masing kelompok berdiskusi menganalisis *passing* atas bola voli, kemudian menyimpulkan gerak dasar dan kesalahan gerak.
- *Guru membimbing/menilai kemampuan siswa mengolah data dan merumuskan kesimpulan*

Mengkomunikasikan

- Perwakilan dari dua kelompok menyampaikan hasil pengamatan mereka masing-masing.
- Kelompok mendiskusikan, menyimpulkan dan mengkomunikasikan hasil gerak dasar *passing* atas bola voli
- *Guru menilai kemampuan siswa berkomunikasi lisan*

C. Penutup (12 menit)

- Bersama siswa menyimpulkan ciri-ciri kesalahan gerak *passing* atas dan evaluasi gerak *passing* atas yang sebenarnya.

Penilaian

1. Jenis / Teknik Penilaian

- Performance/tes Praktik

juni , 2014

Mengetahui :

Kepala SMP HFO

Guru Mata Pelajaran,

Pdp . Yerry A.P, SE

Immanuel Abrisac Rohi

Lampiran 11

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP : HFO depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII (tujuh) / 1 (satu)
Materi\ Pelajaran : Permainan Bola Besar (Bola Voli)
Alokasi Waktu : 3 jp (Setiap Pertemuan)

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

C. Indikator

Aspek Psikomotor

- Melakukan teknik dasar passing atas dengan benar

D. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan gerakan passing atas dengan benar.
- Siswa dapat mengembangkan dan memahami passing atas dengan benar.

E. Materi Pembelajaran

- Melakukan gerakan dasar passing atas dengan menjawab serangkaian pertanyaan.
- Melakukan gerakan dasar passing atas dengan menjawab serangkaian pertanyaan secara mandiri dan kelompok sebagai penilai

F. Metode Pembelajaran

- Resiprokal

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**Pendahuluan**

- Berbaris
- Berdoa
- Pemanasan Yang Mengarah Kepada Inti, Permainan Kecil

Inti

- Memerintahkan siswa-siswa mencoba melakukan gerakan dasar passing atas.
- Memberikan serangkaian pertanyaan seputar materi passing atas untuk dijawab menjadi gerakan tanpa dicontohkan.
- Melakukan kombinasi passing atas secara berkelompok untuk saling menilai
- Melakukan kombinasi teknik dasar passing atas dengan benar.

Penutup

- Pendinginan
- Evaluasi poses pembelajaran
- Berdoa

H. Sumber Belajar dan Alat

- Buku Referensi Pendidikan Jasmani
- Buku Referensi Bola voli
Barbara L. Viera, MS. Bonnie Jill Ferguson, Bola Voli Tingkat Pemula,
(Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada, 1996
Suharno HP. Dasar-dasar Permainan Bola Voli.
- Lapangan
- Pluit
- Stopwatch

I. Penilaian

1. tes
2. pengamatan

Depok, ,juni 2014

Guru PenJas HFO

Peneliti

Rianwar S.Pd

Imanuel A R

Lampiran 12

Foto Metode Mengajar Berprogram individual





Lampiran 13

Foto Metode Mengajar Resiprokal

