

PROSIDING

SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library, Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Meningkatkan Hasil <i>Passing Chest Pass</i> Melalui Pendekatan Variasi Pembelajaran Siswa SMA <i>Windi Naully</i>	294
Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa SMP <i>Al Azharsyah</i>	299
Membangun Karakter Berbangsa Melalui Musik Gerak Campur Sari Sejak Usia Dini <i>Eva Faridah</i>	304
Pengaruh <i>The Divergent Style, The Convergent Style</i> Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Shooting Permainan Sepak Bola <i>Agung Cristo Manik</i>	311
Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Kemampuan <i>Passing Chest Pass</i> <i>Anggi Erna Yani Siregar</i>	316
Peningkatan Hasil Belajar <i>Passing Atas Bola Voli</i> Melalui Pemanfaat Media Audio Visual <i>Khairul Fahmi Fadhlani</i>	320
Penerapan Pembelajaran Gaya Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Permainan Sepak Bola <i>Mar'i Muhammad</i>	325
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar <i>Chest Pass</i> Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Resiprokal Dengan Modifikasi Alat <i>Isa Daulay</i>	329
Pertumbuhan Dan Perkembangan Belajar Gerak Anak SD Yang Diaplikasikan Ke Dalam Proses Pembelajaran Penjas <i>Muhammad Arfa</i>	335
Analisis Kemampuan Manajemen Guru PJOK Di SD mi Negeri Se-Kecamatan Medan Tembung <i>Syahrul Effendy Naution, Wahyo</i>	341
Pembelajaran Mototrik <i>Annes Enjelita Putri Siregar</i>	348
Peningkatan Hasil Belajar <i>Passing Atas Bola Voli</i> dgn Menggunakan Variasi Pembelajaran Model Circuit <i>Deasy Natalia Sitepu</i>	353
Pendidikan Jasmani Sebagai Pengembangan Karakter <i>Dedi Asmajaya</i>	359



PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN VARIASI PEMBELAJARAN MODEL *CIRCUIT*

Deasyi Natalia Sitepu

Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Yang menjadi tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengaruh variasi pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar *Passing* atas pada siswa kelas IX SMP SWASTA GBKP KABANJAHE tahun ajaran 2013/2014. Setelah dilakukan proses pembelajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran model *circuit* nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 83,33 (tuntas) dengan persentase ketuntasan belajar siswa secara klasikal sebesar 91,43%. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa menggunakan variasi pembelajaran model *circuit* dapat meningkatkan hasil belajar teknik *passing* atas siswa SMP SWASTA GBKP Kabanjahe Tahun ajaran 2013/2014.

Kata Kunci : Bola Voli. *Circuit*.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli adalah salah satu permainan olahraga yang menggunakan bola dan net yang bertujuan membatasi antara daerah satu dan daerah yang lain. Permainan olahraga ini adalah permainan yang dimana dimulai oleh *service*, *passing*, dan tahap penyelesaian yang berguna untuk mendapatkan point atau nilai. Olahraga bola voli semakin digemari dikalangan masyarakat kita. Hal ini terbukti hampir di semua daerah terdapat kejuaraan – kejuaraan bola voli yang rutin diselenggarakan oleh berbagai kalangan masyarakat, baik tingkat kelurahan, kecamatan, kabupaten, propinsi hingga tingkat nasional. Selain di lingkungan masyarakat, olahraga bola voli juga di ajarkan di sekolah, melalui mata pelajaran Pendidikan jasmani.

Dalam kurikulum di sekolah, bola voli merupakan bagian dari salah satu cabang olahraga yang harus dikuasai siswa. Oleh karena itu hampir setiap sekolah akan di jumpai permainan bola voli. Kebanyakan sekolah telah memilih olahraga bola voli menjadi bagian kegiatan ekstrakurikuler yang segera dikembangkan menjadi pembinaan prestasi. karena sekolah merupakan sarana yang paling potensial untuk melakukan pembinaan olahraga bola voli. Bola voli adalah salah satu cabang dari olahraga permainan. Tujuan permainan ini adalah agar setiap regu. dapat melewatkan bola secara teratur (baik) melalui atas net sampai bolamenyentuh lantai (mati) di daerah lawan. Bagi lawan berusaha agar bola tidak menyentuh pada lantai sendiri yang mengakibatkan bola mati.

Dalam permainan bola voli dikenal beberapa teknik dasar. Tehnik dasar tersebut adalah *Passing*, *smash*, *service* dan *blocking*. Pada penelitian ini penulis akan memfokuskan pada pelaksanaan *Passing* atas karena teknik *Passing* atas merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan ataupun dihilangkan dalam permainan bola voli. Era globalisasi berkembang sangat pesat dewasa ini hal tersebut menuntut



manusia untuk selalu mengikuti perkembangan zaman seperti media massa cetak atau internet, pendidikan merupakan hal yang sangat mudah meng-akses informasi melalui pergaulan global yang tanpa batas dengan demikian pendidikan adalah sebuah daya upaya untuk mengajukan budi pekerti, pikiran, serta jasmani siswa agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak selaras dengan alam dan masyarakatnya oleh karena itu melalui pendidikan diharapkan sumber daya manusia menjadi lebih baik karena tuntutan zaman yang bersifat dinamis.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi, nilai-nilai (Sportifitas, jujur, kerja sama, dan lain-lain). Pelaksanaanya bukan melalui pengajaran didalam kelas yang bersifat kajian teoritis namun melibatkan unsure fisik, mental, intelektual, emosional dan social. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan psikologis, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Sebagai seorang guru, tentu harus berupaya mencari jalan keluar agar proses belajar lebih bersifat inovatif. Selaku calon tenaga pendidik, penulis merasa perlu melakukan penelitian ini untuk benar-benar meningkatkan hasil belajar *Passing* atas bola voli dengan menggunakan variasi pembelajaran yang saya anggap dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani, khususnya pada *Passing* atas bola voli. Adapun variasi pembelajaran yang sudah saya tetapkan adalah "Variasi pembelajaran model sirkuit".

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagai mana yang ada dalam kurikulum, maka guru harus mampu merancang pembelajaran yang sesuai sesuai dengan kemampuan dan kematangan anak didik, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Sebagai seorang guru, tentu harus berupaya mencari jalan keluar agar proses belajar lebih bersifat inovatif.

Sebenarnya banyak cara yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan hasil belajar penjas siswa salah satu diantaranya adalah dengan menerapkan pembelajaran melalui variasi pembelajaran model sirkuit. Sirkuit adalah program-program yang telah dikemukakan dahulu, terutama didalam segi pelaksanaanya, suatu sirkuit terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan-latihan dilaksanakan. Menurut Philip J. Rasch, beban latihan dalam sirkuit kira-kira setengah beban maksimal yang biasa dilakukan. (Philip J. Rasch, 1982:46)

Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar dapat diukur dari tingkat pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar maka semakin tinggi tingkat keberhasilan pembelajaran.



Dalam pembelajaran penjas pada materi *Passing* atas permainan bola voli guru harus menguasai materi yang akan digunakan serta diperlukan juga bantuan variasi pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar *Passing* atas dalam permainan bola voli.

Untuk itu penggunaan variasi pembelajaran dalam suatu proses belajar mengajar sangat diperlukan karena variasi mempunyai kelebihan, kemampuan teknis yang mampu membantu proses belajar mengajar yang baik dan juga mampu meningkatkan keterampilan siswa.

Di tinjau dari sarana dan prasarana yang ada di SMP SWASTA GBKP KABANJAHE, memiliki beberapa sarana diantaranya 1 lapangan bola volley, 1 lapangan futsal, 1 lapangan bola basket dan ada lapangan kosong yang bisa digunakan untuk lempar lembing, lari sprint dan olahraga lainnya. Sedangkan fasilitas fisik yang ada terdiri dari bola volley , net, bola dan gawang futsal, yang kondisinya cukup baik bila di gunakan saat pembelajaran pendidikan jasmani sekolah di SMP SWASTA GBKP KABANJAHE.

Maka berdasarkan hasil observasi peneliti di SMP SWASTA GBKP KABANJAHE diperoleh kesimpulan rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan *Passing* atas bola voli terutama teknik *Passing* atas adalah 6,55 dimana masih banyak siswa yang belum mengerti dan salah dalam melakukan *Passing* atas. Kesalahan yang umum dilakukan siswa adalah pada saat sikap permulaan dan sikap perkenaan dengan posisi kedua tangan yang dibuat siswa belum sesuai dengan seharusnya demikian juga dengan posisi tangan pada waktu perkenaan dengan bola.

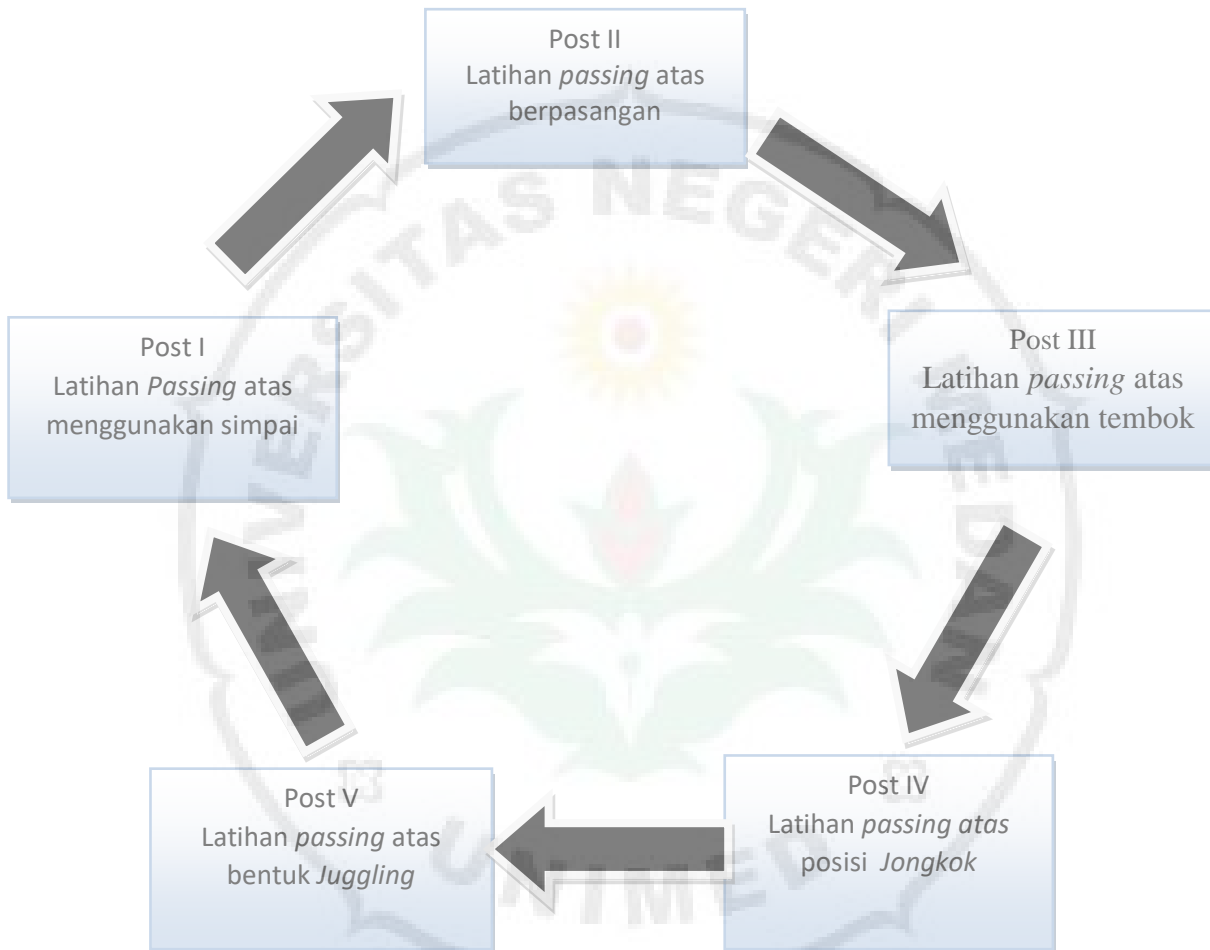
Dalam hal ini salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut adalah dengan meningkatkan kualitas pembelajara seperti melalui variasi pembelajaran model sirkuit yang tepat.

Dengan menggunakan variasi pembelajaran sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar sangat membantu siswa dalam meningkatkan hasil belajar *Passing* atas dalam permainan bola voli dan meningkatkan semangat siswa untuk melakukan pembelajaran. Oleh sebab itu untuk meningkatkan hasil belajar *Passing* atas bola voli siswa diperlukan media yang cocok untuk membantu memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa yaitu dengan menggunakan variasi pembelajaran model sirkuit.

Dari latar belakang masalah tersebut peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai "Peningkatan hasil belajar *Passing* atas bola voli dengan menggunakan variasi pembelajaran model sirkuit pada siswa IX SMP SWASTA GBKP KABANJAHE Tahun ajaran 2013/2014.



Adapun sketsa gambar *circuit* yang akan saya terapkan nantinya pada saat pembelajaran dilapangan adalah sebagai berikut:



Gambar. 2.9. Sketsa Model *Circuit*

Bentuk pelaksanaan pembelajaran *Passing* atas dengan Variasi pembelajaran model *circuit* adalah :

- Post yang ada dalam *circuit* yang sudah disediakan ada 4 Post yang terdiri dari :
 1. Post I : Latihan *Passing* atas menggunakan media *simpai*.
 2. Post II : Latihan *Passing* atas berpasangan.
 3. Post III : Latihan *Passing* atas menggunakan media *tembok*.
 4. Post IV : Latihan *Passing* atas posisi *Jongkok*.
 5. Post V : Latihan *Passing* atas bentuk *Juggling*.
- Siswa dibagi menjadi 5 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang.
- Siswa berbaris menurut kelompok yang sudah ditentukan, dan mendengarkan urutan dikelompok berapa ia di bariskan.
- Masing-masing kelompok masuk kedalam post yang sudah disediakan sesuai dengan petunjuk tim pengajar.



- Perpindahan masing-masing kelompok dari satu post ke post yang lain sesuai dengan perputaran jarum jam.
- Masing-masing kelompok diberi waktu selama 1 menit untuk menyelesaikan tiap-tiap post
- Setiap kelompok diberi waktu istirahat 1 menit setelah melewati seluruh post yang ada dalam *circuit*, sebelum melakukan pengulangan (Repitisi)
- Masing-masing siswa dianjurkan untuk melakukan 3 kali repitisi.
- Jarak antara masing-masing post adalah 3 meter.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan proses pembelajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran model *circuit* nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 83,33 (tuntas) dengan persentase ketuntasan belajar siswa secara klasikal sebesar 91,43% . Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa menggunakan variasi pembelajaran model *circuit* dapat meningkatkan hasil belajar teknik *passing* atasiswa SMP SWASTA GBKP Kabanjahe Tahun ajaran 2013/2014.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Agar guru penjas dapat menciptakan variasi- variasi dalam menyampaikan pembelajaran penjas.
2. Guru penjas dapat menggunakan variasi pembelajaran model *circuit* untuk memudahkan siswa memahami materi pembelajaran. Khususnya dalam mengajarkan teknik dasar *passina atas* bola voli.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa lainnya agar mencoba penelitian dengan metode yang baru
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. (2002). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Hamalik, Oemar. (2001). *Pendekatan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Bandung: Bumi Aksara.

Irsyada, Machfud. (2000). *Bola Voli*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah.

Istarani. (2012). *58 Model Pembelajaran Inovatif*. Medan: Media Persada.

Kristiyanto, Agus. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

Lutan, Rusli & Suherman, Adang. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Sudjana.(2005). *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito

Tim Dosen Bola Voli. *Bahan Ajar Bola Voli*. Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Tim Penyusun. (2007). *Pedoman Penulisan Skripsi FIK Unimed*. Medan : FIK Unimed.



THE
Character Building
UNIVERSITY