



**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING*
(PBL) TERHADAP HASIL BELAJAR *PASSING*
BAWAH BOLA VOLI KELAS X DI SMA NEGERI 1 GUBUG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
Adi Atmojo
15230087

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
DAN KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2022

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Nama : Adi Atmojo

NPM : 15230087

Fakulta/Progdi: FPIPSKR/PJKR

Proposal Skripsi dengan judul "Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Kelas X di SMA Negeri 1 Gubug

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Pembimbing I

Pembimbing II


Setiyawan, S.Pd., M.Or.
NPP. 159001504


Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or.
NPP.159001478

Mengetahui.

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang




Drs. Agus Sutono, S. Fil., M. Phil
NPP 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Kelas X di SMA Negeri 1 Gubug.

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan di syahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang.

Pada hari : JUMAT

Tanggal : 29 JULI 2022

Panitia Ujian

Ketua,

Dr. Agus Sutono, S. Fil., M. Phi

NPP. 107801284



Sekretaris

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or

NPP. 149001426

Penguji

1. Setiyawan., S.Pd., M.Or

NPP. 1590015904

2. Utvi Hinda Zhannisa., S.Pd., M.Or

NPP. 159001478

3. Dani Slamet Pratama., S.Pd., M.Pd

NPP. 179101530

Tanda Tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ Kegagalan bukan berarti orang yang tidak sukses, karena orang yang sukses itu dari kegagalan yang di ambil dari hikmahnya untuk masa depan yang yang sukses”.

PERSEMBAHAN :

Teriring sukurku kepada Allah SWT, Skripsi ini penulis persembahkan kepada.

1. Kepada orang tua ku Bapak Hang Santoso, Ibu daryanti. Terimakasih selalu menukung dan mendoakan yang terbaik.
2. Sauara-sauara terkasih yang memberikan semangat dan mendoakan yang terbaik.
3. Bapak dan Ibu dosen UPGRIS yang telah membimbing dan memberikan banyak pembelajaran selama berkuliah disini.
4. Sahabat dan teman terbaikku terimakasih untuk waktu, pikiran, dukungan, suka dan duka yang kalian berikan selama proses sekripsi hingga selesai.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya, Adi Atmojo, menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ **PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING (PBL)* TERHADAP MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR *PASSING BAWAH BOLA VOLI* KELAS X DI SMA NEGERI 1 GUBUG ”, adalah hasil tulisan saya sendiri. Dengan ini, saya menyatakan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah tulisan saya sendiri, dan tidak terdapat bagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan penulis aslinya.**

Apa bila saya melakukan Tindakan yang bertentangan dengan hal tersebut di atas baik disengaja maupun tidak, dengan ini saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil tulisan saya sendiri. Bila kemudian terbukti bahwa saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri.

Semarang, Juni 2022

yang membuat pernyataan



(Adi Atmojo)

NIM/NPM. 15230087

ABSTRAK

Adi Atmojo “Pengaruh model pembelajaran *Problem base learning* (PBL) terhadap hasil belajar *passing* bawah bola voli kelas X SMA NEGERI 1 GUBUG” Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang 2021.

Latar belakang Penelitian adalah meningkatkan efektifitas pembelajaran bola *volley passing* bawah akan sangat tidak efektif apabila hanya menggunakan metode ceramah dalam melakukan suatu proses pembelajaran di kelas. Tujuan penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui siswa dengan kelas *control* dan kelas eksperimen.

Jenis penelitian adalah kuantitatif eksperimen dalam bola voli menggunakan metode pendekatan dengan siswa kelas X dengan kelas *control* dan kelas eksperimen dengan sampel 30 siswa tehnik pengolahan data dengan SPSS 15.

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data kemampuan *passing* bawah pada kelompok eksperimen dan *control*. Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat perbedaan antara model *problem Based Learning* terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta didik kelas X di SMA Gubug. Nilai rata-rata hasil belajar siswa atau mean saat *pretest* untuk kelompok eksperimen kelas adalah 71,9667. sementara kelas *control* adalah 71,7333. Kemudian nilai rata-rata hasil belajar siswa atau mean saat *post test* untuk kelompok kelas eksperimen adalah 74,6666 sedangkan kelas *control* adalah 75,6333. Dapat di simpulkan untuk kelas eksperimen dengan kelas *control* lebih tinggi kelas eksperimen. Jadi dapat di simpulkan bahwa model pembelajaran *based learning* lebih baik untuk diterapkan pada pembelajaran *passing* bawah.

Kesimpulan dan saran : dalam kelas *control* dan kelas eksperimen sendiri itu berbeda dalam penelitian di SMA NEGERI 1 GUBUG kelas X. pembelajaran berlangsung siswa senang dan terpacuh untuk bisa dalam melakukan *passing* bawah dalam bola voli.

Kata Kunci : *Problem base learning* siswa kelas X Sma Negeri 1 Gubug

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, dengan rahmat nya penulis dapat menyusun serta menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* (PBL) TERHADAP HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH BOLA VOLI KELAS X DI SMA NEGERI 1 GUBUG**” disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan. Namun berkat bimbingan, nasihat, dorongan serta saran-saran dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih dengan ketulusan hati yang paling dalam kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Bapak Setiyawan., S.Pd., M.Or. sebagai pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, waktu dan tenaga demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or. sebagai pembimbing II yang tak pernah lelah membimbing penulis dengan sabar dan penuh dedikasi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi bekal Ilmu kepada Penulis selama di Universitas PGRI Semarang
7. Kepada Endra Tri Laksono, Alif Yuna Setiyawan dan guru pjok SMAN 1 gubug Pak Totok yang telah membantu saya melakukan penelitian
8. Semua pihak yang telah membantu dari awal sampai akhir penyelesaian skripsi

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pendidik, dan umumnya bagi pembaca untuk menambah pengetahuan ilmu dan sebagai referensi untuk kedepannya.

Semarang , Juni 2022
Yang membuat pernyataan

Adi Atmojo
NPM. 15230087

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	9
B. Kajian Teori	15
C. Kerangka Berfikir.....	41
D. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44

A. Desain Penelitian.....	44
B. Populasi dan Sampel	45
C. Definisi Operasional.....	47
D. Teknik dan instrumen pengumpulan data.....	48
A. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian	53
B. Uji homogen.....	55
C. Uji T.....	56
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Table 1.1 Hasil Survei Nilai Pengetahuan Siswa Tentang Bola Voli	3
Tabel 2.2.....	4
Tabel 1 Sintak PBL	20
Tabel 1.1 hasil nilai siswa melakukan passing bawah dalam bola voley	59
Table 1.2 Grafik Kelas Ekperimen.....	61
Table 1.3 Grafik kelas Control.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Arena Permainan Bola Voli	38
Gambar 2.2 <i>Passing</i> Bawah	39
Gambar 2.3 <i>Passing</i> Bawah.....	40
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Dokumentasi	71
-------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting yang harus didapatkan oleh setiap anak di Indonesia. Kurangnya pendidikan yang diperoleh setiap anak dapat menyebabkan keterpurukan bangsa Indonesia seperti yang terjadi pada saat ini. Dengan adanya pendidikan bangsa Indonesia akan mengalami perubahan yang lebih baik. Untuk itu pemerintah harus lebih berkonsentrasi untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia agar mampu bersaing dengan negara-negara lainnya seperti Singapura dan Malaysia.

Pendidikan merupakan cara yang tepat untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Melalui pendidikan seluruh anak di Indonesia dapat mengembangkan bakat dan kemampuannya baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Dengan kebijakan yang diterapkan secara berkelanjutan oleh pemerintah Indonesia khususnya dalam bidang pendidikan, bukan suatu hal yang mustahil dunia pendidikan di Indonesia akan menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang berwawasan luas dan berkualitas. Terciptanya sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas tentunya akan membuat suatu perubahan yang sangat berarti bagi bangsa Indonesia. Untuk itu pada suatu proses pendidikan hendaknya perlu ada inovasi, metode atau model pembelajaran yang mampu menciptakan hal baru yang dapat memotivasi, merangsang dan menantang peserta didik untuk dapat

mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Dengan hal tersebut dapat meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia. Berdasarkan Permen Diknas No. 22 Tahun 2006 Tanggal 23 Mei 2006, tentang standar isi, dinyatakan bahwa pendidikan nasional mampu menjamin pemerataan kesempatan pendidikan, peningkatan mutu, relevansi dan efisiensi manajemen pendidikan. Peningkatan mutu pendidikan diarahkan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya melalui olah hati, olah pikir, olah rasa dan olah raga agar memiliki daya saing dalam menghadapi tantangan global. Peningkatan relevansi pendidikan dimaksudkan untuk menghasilkan lulusan yang sesuai dengan kebutuhan berbasis potensi sumber daya manusia (SDM).

Tanggung jawab guru ialah merencanakan dan membantu siswa melakukan kegiatan-kegiatan belajar guna mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang diinginkan. Guru harus membimbing murid agar mereka memperoleh ketrampilan-ketrampilan, pemahaman, perkembangan berbagai kemampuan, kebiasaan-kebiasaan yang baik, dan perkembangan sikap yang serasi (Hamalik, 2001: 127). Oleh karena itu hendaknya guru diberikan kebebasan dalam melakukan sistem pembelajaran yang akan digunakan guna menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan. Hal ini dilakukan agar menghilangkan rasa jenuh dan kebosanan siswa ketika proses belajar mengajar dilakukan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terdapat beragam model latihan baik itu olahraga beregu atau individu. Di dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar, yaitu *service*, *passing*, *smash* dan *bloking*.

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif (Muhajir, 2002:19). Begitu pula dalam permainan bola voli bahwa teknik adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan bola voli yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Passing adalah usaha atau upaya seseorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Dengan adanya passing yang baik maka dapat membuat serangan yang baik ke arah lawan sehingga dapat menghasilkan skor. Akan tetapi tidak dipungkiri bahwa dalam pembelajaran bola voli siswa-siswi sering mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah, bahkan ironisnya sangat sedikit yang masuk dalam kategori bagus sehingga peneliti mencoba mengetahui sebab-sebab keberhasilan atau kegagalan dalam melakukan passing.

Table 1.1 Hasil Survei Nilai Pengetahuan Siswa Tentang Bola Voli

KKM	75	
Lulus	12	40%
Tidak lulus	18	60%
Siswa	30	

Sumber : Daftar nilai observasi

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan ketika melakukan praktik Magang 3 yang memperlihatkan bagaimana proses belajar mengajar yang terjadi di SMA Negeri 1 Gubug masih belum kondusif seperti kurangnya interaksi antara siswa dengan guru dalam hal tanya jawab materi pelajaran yang belum dimengerti, siswa cenderung diam ketika mereka merasa tidak mengerti dengan materi pelajaran yang diajarkan yang mengakibatkan

rendahnya nilai prestasi belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan (PJOK).

Dilihat dari dua kali guru memberi tugas kepada siswa dengan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada mata pelajaran PJOK sebesar 75, nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas X pada tugas I (guru memberikan arahan pada siswa untuk melakukan awalan *pasing* bawah yang sudah di jelaskan atau dicontohkan oleh guru) setelah melakukan siswa mendapatkan nilai rata-rata diangka 78, pada tugas II (guru memberikan tugas siswa untuk melakukan teknik *pasing* bawah sesuai apa yang sudah dijelaskan atau di cohtohkan oleh guru) rata-rata siswa kelas X mendapatkan nilai 67,67. Dari nilai rata-rata tersebut hanya pada nilai tugas I yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Rendahnya prestasi belajar siswa kelas X dalam mata pelajaran PJOK dapat disebabkan oleh proses pembelajaran yang dilakukan guru, dimana proses pembelajaran yang dilakukan masih bersifat konvensional. Proses pembelajaran konvensional yaitu proses pembelajaran yang hanya terpusat pada guru dengan metode mengajar yang digunakan masih menggunakan metode ceramah. Akibatnya terjadi proses pembelajaran yang kurang optimal karena guru membuat siswa pasif dalam kegiatan belajar dan pembelajaran.

Tabel 2.2

No	Nama	L/P	Kkm	Tugas 1	Tugas 2	Tugas 1 Keterangan	Tugas 2 keterangan
1	ADELINE P.S	P	75	77	75	Tuntas	Tuntas
2	ALFA A. H.	L	75	79	78	Tuntas	Tuntas
3	ANINDITA W.S.	P	75	80	79	Tuntas	Tuntas
4	ARCHIE N.M.	P	75	80	80	Tuntas	Tuntas
5	CELLINE V.	P	75	74	66	Tidak tuntas	Tidak tuntas
6	CHARLES M.	L	75	79	63	Tuntas	Tidak tuntas
7	DANIEL T.	L	75	79	67	Tuntas	Tidak tuntas
8	DHEA A.	P	75	77	75	Tuntas	Tuntas
9	FERDINAN A.	L	75	77	76	Tuntas	Tuntas
10	GRACIA A.T.	P	75	63	60	Tidak tuntas	Tidak tuntas
11	HANSEL G.	L	75	79	67	Tuntas	Tidak tuntas
12	IVAN H.	L	75	79	70	Tuntas	Tidak tuntas
13	JEREMY J.	L	75	72	66	Tidak tuntas	Tidak tuntas
14	JHONATAN P.	L	75	78	68	Tuntas	Tidak tuntas
15	JOSHELIN	P	75	79	70	Tuntas	Tidak tuntas
16	KEVIN EKA	L	75	80	78	Tuntas	Tuntas
17	MARCHELINA N.	P	75	78	77	Tuntas	Tuntas
18	TRISTAN	L	75	78	69	Tuntas	Tidak tuntas
19	ANGGA P.	L	75	77	73	Tuntas	Tidak tuntas
20	EDO S.	L	75	78	50	Tuntas	Tidak tuntas
21	HENDRO S.	L	75	80	78	Tuntas	Tuntas
22	AGUNG H.	L	75	79	66	Tuntas	Tidak tuntas
23	EVA A.	P	75	73	71	Tidak tuntas	Tidak tuntas
24	SURYA B.	L	75	75	76	Tuntas	Tuntas
25	AMELI A.	P	75	78	68	Tuntas	Tidak tuntas
26	ADELIA	P	75	79	66	Tuntas	Tidak

							tuntas
27	ARGA S.	L	75	71	66	Tidak tuntas	Tidak tuntas
28	WILLIAM D.	L	75	70	69	Tidak tuntas	Tidak tuntas
29	DIDIK H.	L	75	83	79	Tuntas	Tuntas
30	ADI SAPUTRO	L	75	79	76	Tuntas	Tuntas
Rata – rata nilai				78	67		

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Namun yang terjadi di kelas X siswa cenderung pasif dalam mengikuti proses pembelajaran karena guru lebih mendominasi di dalam proses pembelajaran. Hal ini yang membuat rendahnya motivasi belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pada mata pelajaran PJOK.

Karna siswa kurang giat dalam mengikuti pembelajaran dikarenakan guru lebih mendominasi didalam proses pembelajarannya

Berdasarkan uraian di atas, khususnya dalam meningkatkan efektifitas pembelajaran bola *volley passing* bawah akan sangat tidak efektif apabila hanya menggunakan metode ceramah dalam melakukan suatu proses pembelajaran di kelas. Oleh karena itu, perlunya dilakukan suatu pengembangan metode pembelajaran untuk meningkatkan motivasi dan prestasi belajar sehingga siswa dapat terlibat secara penuh didalam proses belajar mengajar. Metode belajar mengajar yang akan digunakan untuk meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran *Problem Based Learning (PBL)*.

B. Identifikasi Masalah

Atas dasar inilah peneliti membuat judul “PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING (PBL) MOTIVASI HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH BOLA VOLI KELAS X DI SMA NEGERI 1 GUBUG”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh model pembelajaran *Problem Based Learning* terhadap motivasi *passing* bawah bola voli kelas X di SMA NEGERI 1 Gubug ?
2. Apakah ada pengaruh model pembelajaran *Problem Based Learning* terhadap hasil belajar *passing* bawah bola voli kelas X di SMA NEGERI 1 Gubug ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh belajar siswa kelas X pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan setelah diterapkannya metode pembelajaran *Problem Based Learning* terhadap hasil belajar pada mata pelajaran PJOK di SMA NEGERI 1 Gubug.

2. Mengetahui pengaruh belajar siswa kelas X pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan setelah diterapkannya metode pembelajaran *Problem Based Learning* terhadap motivasi pada mata pelajaran PJOK di SMA NEGERI 1 Gubug.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

- a. Menjadi bahan rujukan untuk tindakan penelitian lebih lanjut di masa yang akan datang.
- b. Memberikan pengalaman sebagai bekal menjadi pendidik dalam menerapkan metode pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa.
- c. Sebagai sumber inspirasi dalam mengembangkan penelitian baru yang relevan.

2. Bagi Guru

Menjadi bahan pertimbangan dalam memilih metode pembelajaran yang lebih menarik, inovatif dan efektif, khususnya dalam meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa.

3. Bagi Siswa

- a. Dapat memberikan suasana belajar yang lebih kondusif dan menarik sehingga siswa tidak merasa tegang dan bosan dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun di lapangan.
- b. Menambah tingkat pemahaman siswa terhadap mata pelajaran PJOK.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian penelitian terdahulu digunakan sebagai bahan referensi/acuan dalam penguatan teori yang sudah ada, kajian hasil penelitian terdahulu ini adalah :

1. Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Terhadap Pemahaman Konsep Fisika Dan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Pada Tahun 2014 Penelitian yang dilakukan Dewi Kartika bertujuan untuk mengetahui perbedaan pemahaman konsep fisika dan keterampilan berfikir kritis siswa yang signifikan antara siswa yang belajar dengan menggunakan model pembelajaran berbasis masalah dan siswa yang belajar dengan menggunakan model konvensional.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan pemahaman konsep fisika dan keterampilan berpikir kritis siswa yang signifikan antara siswa yang belajar dengan menggunakan model pembelajaran berbasis masalah dan siswa yang belajar dengan model konvensional. Persamaan penelitian Dewi Kartika dengan penelitian ini ada pada variabel bebas yang digunakan yaitu model pembelajaran berbasis.

Hasil penelitian adalah Masalah (*problem based learning*) dan salah satu variabel kontrol yaitu keterampilan berpikir kritis. Perbedaan penelitian Dewi Kartika dengan penelitian ini ada pada variabel bebas

yang digunakan sebagai kelas eksperimen dan kelas kontrol yakni. Pada penelitian Dewi Kartika menggunakan model pembelajaran berbasis masalah (*problem based learning*) sebagai kelas eksperimen sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan model *creative problem solving* dan *problem based learning* sebagai kelas kontrol. Kekurangan penelitian ini adalah penggunaan kelas model konvensional pada kelas kontrol yang membuat perbedaan pada keterampilan berpikir kritis terlalu signifikan karena model konvensional tidak membuat siswa aktif dan tentunya membuat kemampuan siswa dalam berpikir kritis tidak terasah dengan baik.

Perbedaan di penelitian yang dilakukan penulis penelitian ini akan menggunakan model yang berkarakteristik sama sebagai kelas eksperimen dan kelas kontrol.

2. *Penerapan Model Creative Problem Solving Pada Pembelajaran Solur Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Dan Keterampilan Komunikasi*
Penelitian yang dilakukan oleh A.N Oktaviani dan Nugroho penelitian ini dilaksanakan tahun 2014 .penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman konsep dan keterampilan komunikasi pada model *creative problem solving* dan model *problem solving*.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai gain pemahaman konsep yang lebih tinggi pada model *creative problem solving* dari model *problem solving*. Persamaan penelitian yang dilakukan A.N Oktaviani dan Nugroho dengan penelitian yang akan dilakukan ada pada

variabel bebas yang digunakan yaitu model *creative problem solving* sebagai kelas kontrol.

Perbedaan penelitian A.N Oktaviani dan Nugroho menggunakan variabel kontrol keterampilan komunikasi dan pemahaman konsep sedangkan penelitian ini menggunakan hasil belajar dan keterampilan berpikir kritis sebagai variabel kontrol. Kelemahan penelitian A.N Oktaviani dan Nugroho terletak pada hasil *problem solving* yang tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua model yang digunakan karena diukur dari ketrampilan komunikasi.

Berdasar pada pengalaman yang didapat dari penelitian A.N Oktaviani dan Nugroho maka penelitian mencoba mencari variabel lain yang dapat mengukur perbedaan keeduanya yaitu variabel keterampilan berpikir kritis. Sedangkan penelitian yang dilakuakn penulis tidak ada variable berfikir kritis.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Lutfi setiawan pada tahun 2015 yang berjudul *Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Hasil Belajar PJOK Ditinjau Dari Minat Siswa Terhadap Pembelajaran PBL Pada Siswa SMK Di KARANG RAYUNG* Kecamatan karang rayung.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan hasil belajar antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan model pembelajaran berbasis masalah dengan siswa yang mengikuti model pembelajaran konvensional. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan hasil

belajar antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan model pembelajaran berbasis masalah dengan siswa yang mengikuti model pembelajaran konvensional. Penelitian yang dilakukan memiliki persamaan dengan penelitian ini Jika dilihat dari variabel bebasnya yakni model pembelajaran berbasis masalah (*problem based learning*) dan variabel terikatnya yakni hasil belajar.

Sedangkan perbedaannya pada model yang digunakan pada kelas eksperimen, penelitian tersebut menggunakan model *problem based learning* pada kelas eksperimen sedangkan penelitian ini menggunakan model *creative problem solving*. Perbedaan lainnya juga terdapat pada model yang digunakan pada kelas kontrol yaitu penelitian ini menggunakan model *problem based learning* sedangkan penelitian Ahmad Lutfi Setiawan menggunakan model konvensional. Penggunaan model konvensional sebagai kelas kontrol tentu tidak sebanding jika meninjau hasil belajar dari minat siswa. Karena model *problem based learning* jelas membuat siswa aktif dan konvensional bersifat pasif tentu hal ini tak sebanding jika dilihat dari minat belajar untuk mengukur hasil belajar siswa.

Berdasarkan pengalaman dari I Wayan Wijaya dkk maka penelitian yang akan dilakukan akan membandingkan model yang sama-sama membuat siswa aktif dalam pembelajaran. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis tidak ada minat siswa dalam model pembelajaran *Problem Based Learning (PBL)* pada siswa.

4. Hairatussani Hasanah penelitian ini berjudul pengaruh metode problem solving untuk meningkatkan prestasi belajar siswa kelas VII SMP Al hidayah Toroh kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan menurutnya *Problem Based Learning (PBL)* Merupakan pembelajaran yang penyampaianya dilakukan dengan cara menyajikan suatu permasalahan, mengajukan pertanyaan-pertanyaan, memfasilitasi penyelidikan, dan membuka dialog.

Permasalahan harus dipecahkan dengan menerapkan beberapa konsep dan prinsip yang secara simultan dan tercakup dalam kurikulum mata pelajaran. Sebuah permasalahan pada umumnya diselesaikan dalam beberapa kali pertemuan karena merupakan permasalahan multikonsep bahkan dapat merupakan masalah multidisiplin ilmu. hasil analisis uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian yang didapat menunjukkan bahwa diterimanya H_0 dan ditolaknya H_a artinya pada penelitian yang dilakukan didapat tidak adanya hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan prestasi hasil belajar siswa SMUN 102 Jakarta Timur, dilihat dari hasil uji hipotesis yang diperoleh yaitu hasil rhitung sebesar $0,042 < r_{tabel}$ dengan signifikasi sebesar 0,05.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian diatas adalah penelitian ini untuk mempermudah penelian siswa dalam melaksanakan dengan metode problem solving yang focus pada permainan bola voli yang mana untuk pembelajaran passing bawah siswa kelas X di SMA Negeri 1 Gubug.

5. Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Dengan Metode Drill Pada Siswa Kelas X MA Hidayatullah Kudus penelitian ini dilakukan oleh Zesnatul aini, tahun 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk (1) meningkatkan kemampuan *passing* bawah melalui penerapan metode *drill* dalam pembelajaran bola voli pada siswa kelas Siswa Kelas X MA Hidayatullah Kudus, (2) meningkatkan aktivitas guru dan siswa dalam pembelajaran bola voli melalui metode *drill* di Siswa Kelas X MA Hidayatullah Kudus. Jenis Penelitian ini adalah PTK dengan jumlah Subjek penelitian adalah 25 orang siswa.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa (1) Penerapan metode pembelajaran *drill* dalam pembelajaran penjaskes dapat meningkatkan kemampuan siswa Siswa Kelas X MA Hidayatullah Kudus. dalam melakukan *passing* bawah bola voli. Hasil tes kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli pada siklus 1 rata-rata sebesar 6,68 meningkat pada siklus 2 sebesar 7,24. Jumlah siswa yang tuntas pada siklus 1 sebanyak 15 orang siswa dengan persentase ketuntasan sebesar 60% kategori belum berhasil kemudian meningkat pada siklus 2 menjadi 21 orang siswa dengan persentase ketuntasan sebesar 84% kategori berhasil, (2) Penerapan metode pembelajaran *drill* dalam pembelajaran penjaskes dapat meningkatkan aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran di Siswa Kelas X MA Hidayatullah Kudus Selama. Hal ini dapat di lihat dari hasil pengamatan terhadap guru dan siswa pada siklus 1

aktivitas guru memperoleh nilai sebesar 16 dengan kriteria cukup dan aktivitas siswa menunjukkan nilai sebesar 12 dengan kriteria cukup, selanjutnya pada siklus 2 aktivitas guru meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 20 dengan kriteria baik dan aktivitas siswa juga meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 18 dengan kriteria baik.

Perbedaan penelitian ini adalah peneliti mempunyai tujuan pembelajaran berdasarkan masalah ada tiga factor yang mendasari penelitian ini, yaitu membantu siswa mengembangkan keterampilan-keterampilan penyelidikan dan pemecahan masalah, memberi kesempatan kepada siswa mempelajari pengalaman-pengalaman dan peranperan orang dewasa, dan memungkinkan siswa meningkatkan sendiri kemampuan berpikir mereka dan menjadi siswa mandiri.

B. Kajian Teori

1. Pembelajaran

a. Pembelajaran Umum

Secara umum, model pembelajaran merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan penyelenggaraan proses belajar mengajar dari awal sampai akhir. Dalam model pembelajaran sudah mencerminkan penerapan suatu pendekatan, metode, teknik atau taktik pembelajaran sekaligus.

Menurut Supriyono (2010:46) Model Pembelajaran ialah pola yang di gunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran

dikelas maupun tutorial. Terdapat beberapa ciri-ciri dan karakteristik menurut Sugandi, dkk (2000) di antaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Pembelajaran dilakukan secara sadar dan direncanakan secara sistematis.
- 2) Pembelajaran dapat menumbuhkan perhatian dan motivasi siswa dalam belajar.
- 3) Pembelajaran dapat menyediakan bahan belajar yang menarik dan menantang bagi siswa.
- 4) Pembelajaran dapat menggunakan alat bantu belajar yang tepat dan menarik.
- 5) Pembelajaran dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan bagi siswa.
- 6) Pembelajaran dapat membuat siswa siap menerima pelajaran baik secara fisik maupun psikologis.

b. *Problem Based Learning (PBL)*

Menurut Barrow (dalam Huda, 2013, hlm. 271) mendefinisikan *Problem Based Learning* atau PBL sebagai “Pembelajaran yang diperoleh melalui proses menuju pemahaman atau resolusi suatu masalah”. Sementara itu menurut Sujana (2014, hlm. 134) “PBL adalah suatu pembelajaran yang menyuguhkan berbagai situasi bermasalah yang autentik dan berfungsi bagi siswa, sehingga masalah tersebut dapat dijadikan batu loncatan untuk melakukan investigasi dan penelitian”. Maka dari itu PBL merupakan sebuah pembelajaran yang

menuntut siswa untuk mengkonstruksi pengetahuan mereka sendiri melalui permasalahan.

2. Motivasi

Djamarah (2008:149), motivasi yang berasal dari dalam diri pribadi seseorang disebut “motivasi intristik”, yaitu motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar.

Kampri, M.Pd.I. (2015) Motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan (energi) seseorang yang dapat menimbulkan tingkat persistensi dan antusiasme dalam melaksanakan sesuatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik). Kajian tentang motivasi telah sejak lama memiliki daya tarik tersendiri bagi kalangan pendidik, manajer, dan peneliti, terutama dikaitkan dengan kepentingan upaya pencapaian kinerja (prestasi) seseorang.

Memiliki pengetahuan yang cukup, keterampilan yang memadai, serta kemampuan mengenal diri secara baik adalah langkah awal kita dapat menentukan sendiri apa yang harus kita lakukan. Aplikasinya terhadap anak sekolah, adalah dengan mengenali diri anak usia sekolah, memberi pengertian tentang hal-hal yang harus dilakukan, dipilih, dan dihindari. Ini adalah bagian dari pekerjaan motivasi anak untuk melakukan sesuatu yang tepat untuk dirinya.

a. Pengertian pembelajaran *Problem Based Learning*

Arends (2014: 130) menyatakan bahwa esensinya PBL menyuguhkan berbagai situasi bermasalah yang autentik dan bermakna kepada siswa, yang dapat berfungsi sebagai batu loncatan untuk investigasi dan penyelidikan, dan menurut Kamdi (2007: 77), *Problem Based Learning* merupakan model kurikulum yang berhubungan dengan masalah dunia nyata siswa. Masalah yang di seleksi mempunyai dua karakteristik penting, pertama masalah harus autentik yang berhubungan dengan kontek social siswa, kedua masalah harus berakar pada materi subjek dari kurikulum. PBL dirancang untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir dan keterampilan menyelesaikan masalah, mempelajari peran-peran orang dewasa dan menjadi pelajar yang mandiri. Model ini menyediakan sebuah alternatif yang menarik bagi guru yang menginginkan maju melebihi pendekatan-pendekatan yang lebih berpusat pada guru untuk menantang siswa dengan aspek pembelajaran aktif dari model itu.

PBL adalah suatu pendekatan yang menggunakan masalah dunia nyata sebagai suatu konteks bagi siswa untuk belajar berpikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah, serta untuk memperoleh pengetahuan yang esensial dari mata pelajaran. PBL memiliki gagasan bahwa pembelajaran dapat dicapai jika kegiatan pendidikan dipusatkan pada tugas-tugas atau permasalahan yang mereka pelajari sehingga

diharapkan mereka dapat menerapkannya dalam kondisi yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.

b. Tujuan *Problem based Learning* (PBL)

Tujuan pembelajaran berdasarkan masalah ada tiga, yaitu membantu siswa mengembangkan keterampilan-keterampilan penyelidikan dan pemecahan masalah, memberi kesempatan kepada siswa mempelajari pengalaman-pengalaman dan peran-peran orang dewasa, dan memungkinkan siswa meningkatkan sendiri kemampuan berpikir mereka dan menjadi siswa mandiri. Adapun tujuan PBL menurut Rusman (2010: 238) yaitu penguasaan isi belajar dari disiplin heuristik dan pengembangan keterampilan pemecahan masalah. PBL juga berhubungan dengan belajar tentang kehidupan yang lebih luas (*lifewide learning*), keterampilan memaknai informasi, kolaborasi dan belajar tim, dan keterampilan berpikir reflektif dan evaluatif.

Trianto (2010: 94-95) menyatakan bahwa tujuan PBL yaitu membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir dan keterampilan mengatasi masalah, belajar peranan orang dewasa yang autentik dan menjadi pembelajar yang mandiri. Sejalan dengan pendapat tersebut, pemecahan masalah merupakan salah satu strategi pengajaran berbasis masalah dimana guru membantu siswa untuk belajar memecahkan melalui pengalaman-pengalaman pembelajaran *hands-on* (Jacobsen et al, 2009: 249), *Problem Based Learning* (PBL) atau pembelajaran berbasis masalah adalah model pengajaran yang

bercirikan adanya permasalahan nyata sebagai konteks untuk para peserta didik belajar berfikir kritis dan keterampilan memecahkan masalah serta memperoleh pengetahuan.

c. Langkah Langkah *Problem Based Learning* (PBL)

Arends (2007: 56-60) menyatakan bahwa sintaks pembelajaran berdasarkan masalah terdiri dari lima *fase* utama *Fase-fase* tersebut merujuk pada tahapan-tahapan yang praktis yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran dengan PBL, sebagaimana disajikan dalam Tabel satu.

Tabel 1 Sintak PBL

Fase	Perilaku Guru
<i>Fase 1.</i> Memberikan orientasi tentang permasalahan kepada siswa	Guru membahas tujuan pembelajaran, mendeskripsikan berbagai kebutuhan logistik penting, dan memotivasi siswa untuk terlibat dalam kegiatan mengatasi masalah.
<i>Fase 2.</i> Mengorganisasikan siswa untuk Meneliti	mendefinisikan dan mengorganisasikan tugas-tugas belajar yang terkait dengan permasalahannya
<i>Fase 3.</i> Membantu investigasi mandiri dan Kelompok	Guru mendorong siswa untuk mendapatkan informasi yang tepat, melaksanakan eksperimen dan mencari penjelasan dan solusi.
Fase 4 Mengembangkan dan mempresentasikan passing bawah pada permainan bola voli	Guru membantu siswa dalam merencanakan dan menyiapkan seperti laporan, rekaman video, dan model model, serta membantu mereka untuk menyampaikannya kepada orang lain.
<i>Fase 5.</i> Menganalisis dan mengevaluasi proses mengatasi masalah.	Guru membantu siswa untuk melakukan refleksi terhadap investigasinya dan proses-proses yang mereka gunakan.

Sumber: Arends (2007: 56-60)

Fase 1. Memberikan Orientasi tentang Permasalahannya kepada Siswa.

Pada awal pelajaran PBL, seperti semua tipe pelajaran lainnya, guru seharusnya mengkomunikasikan dengan jelas maksud pelajarannya, membangun sikap positif terhadap pelajaran itu, dan mendeskripsikan sesuatu yang diharapkan untuk dilakukan oleh siswa. Guru perlu menyodorkan situasi bermasalah dengan hati-hati atau memiliki prosedur yang jelas untuk melibatkan siswa dalam identifikasi permasalahan. Guru seharusnya menyuguhkan situasi bermasalah itu kepada siswa dengan semenarik mungkin.

Fase 2. Mengorganisasikan Siswa untuk Meneliti.

PBL mengharuskan guru untuk mengembangkan keterampilan kolaborasi di antara siswa dan membantu mereka untuk menginvestigasi masalah secara bersama-sama. PBL juga mengharuskan guru untuk membantu siswa untuk merencanakan tugas investigatif dan pelaporannya.

Fase 3. Membantu Investigasi Mandiri dan Kelompok.

Investigasi yang dilakukan secara mandiri, berpasangan, atau dalam tim-tim studi kecil adalah inti PBL. Meskipun setiap situasi masalah membutuhkan teknik investigatif yang agak berbeda, kebanyakan melibatkan proses mengumpulkan data dan eksperimentasi, pembuatan hipotesis dan penjelasan, dan memberikan solusi.

Fase 4. Mengembangkan dan Mempresentasikan Artefak dan Exhibits.

Fase investigatif diikuti dengan pembuatan artefak dan *exhibits*. Artefak lebih dari sekedar laporan tertulis. Artefak termasuk hal-hal seperti rekaman video yang memperlihatkan situasi yang bermasalah dan solusi yang diusulkan, model-model yang mencakup representasi fisik dari situasi masalah atau solusinya, dan pemrograman komputer serta presentasi multimedia. Setelah artefak dikembangkan, guru sering mengorganisasikan *exhibits* untuk memamerkan hasil karya siswa di depan umum. *Exhibits* dapat berupa pekan ilmu pengetahuan tradisional, yang masing-masing siswa memamerkan hasil karyanya untuk diobservasi dan dinilai oleh orang lain. guru sering mengorganisasikan *exhibits* untuk memamerkan hasil karya siswa di depan umum. *Exhibits* dapat berupa pekan ilmu pengetahuan tradisional, yang masing-masing siswa memamerkan hasil karyanya untuk diobservasi dan dinilai oleh orang lain.

Fase 5. Menganalisis dan Mengevaluasi Proses Mengatasi Masalah.

Fase terakhir PBL melibatkan kegiatan-kegiatan yang dimaksudkan untuk membantu siswa menganalisis dan mengevaluasi proses berpikirnya sendiri maupun keterampilan investigatif dan keterampilan intelektual yang mereka gunakan. Selama fase ini, guru

meminta siswa untuk merekonstruksikan pikiran dan kegiatan mereka selama berbagai fase pelajaran.

d. Karakteristik Model *Problem Based Learning*

Berdasarkan teori yang dikembangkan Barrow, *Min Liu* (2005) dalam Shoimin (2014:130) menjelaskan karakteristik dari PBL, yaitu :

- 1) *Learning is student-centered* Proses pembelajaran dalam PBL lebih menitikberatkan kepada siswa sebagai orang belajar. Oleh karena itu, PBL didukung juga oleh teori konstruktivisme dimana siswa didorong untuk dapat mengembangkan pengetahuannya sendiri.
- 2) *Authentic problems from the organizing focus for learning* Masalah yang disajikan kepada siswa adalah masalah yang autentik sehingga siswa mampu dengan mudah memahami masalah tersebut serta dapat menerapkannya d
- 3) Alam kehidupan profesionalnya nanti.
- 4) *New information is acquired through self-directed learning* Dalam proses pemecahan masalah mungkin saja belum mengetahui dan memahami semua pengetahuan prasyaratnya sehingga siswa berusaha untuk mencari sendiri melalui sumbernya, baik dari buku atau informasi lainnya.
- 5) *Learning occurs in small group*

Agar terjadi interaksi ilmiah dan tukar pemikiran dalam usaha mengembangkan pengetahuan secara kolaboratif, PBM dilaksanakan dalam kelompok kecil. Kelompok yang dibuat

menuntut pembagian tugas yang jelas dan penerapan tujuan yang jelas.

6) *Teachers act as facilitators*

Pada pelaksanaan PBM, guru hanya berperan sebagai fasilitator. Meskipun begitu guru harus selalu memantau perkembangan aktivitas siswa dan mendorong mereka agar mencapai target yang hendak dicapai.

Arends,(2007: 56-60) (mengemukakan bahwa secara umum dapat dikenali dengan adanya enam ciri yang dimilikinya, adapun keenam ciri tersebut adalah:

- 1) Kegiatan belajar mengajar dengan model *Problem Based Learning* dimulai dengan pemberian sebuah masalah.
- 2) Masalah yang disajikan berkaitan dengan kehidupan nyata para siswa.
- 3) Mengorganisasikan pembahasan seputar disiplin ilmu.
- 4) Siswa diberikan tanggungjawab yang maksimal dalam membentuk maupun menjalankan proses belajar secara langsung.
- 5) Siswa dibentuk menjadi beberapa kelompok kecil.
- 6) Siswa dituntut untuk mendemonstrasikan produk atau kinerja yang telah mereka pelajari.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa pembelajaran dengan model *Problem Based Learning* dimulai oleh adanya masalah yang dalam hal ini dapat dimunculkan oleh siswa ataupun guru,

kemudian siswa memperdalam pengetahuannya tentang apa yang mereka telah ketahui dan dan apa yang perlu mereka ketahui untuk memecahkan masalah tersebut. Siswa dapat memilih masalah yang dianggap menarik untuk dipecahkan sehingga mereka terdorong untuk berperan aktif dalam belajar

e. Kelebihan Model *Problem Based Learning* (PBL)

Shoimin (2014:132) berpendapat bahwa kelebihan model *Problem Based Learning* diantaranya:

- 1) Siswa didorong untuk memiliki kemampuan memecahkan masalah dalam situasi nyata.
- 2) Siswa memiliki kemampuan membangun pengetahuannya sendiri melalui aktivitas belajar.
- 3) Pembelajaran berfokus pada masalah sehingga materi yang tidak ada hubungannya tidak perlu dipelajari oleh siswa. Hal ini mengurangi beban siswa dengan menghafal atau menyimpan informasi.
- 4) Terjadi aktivitas ilmiah pada siswa melalui kerja kelompok.
- 5) Siswa terbiasa menggunakan sumber-sumber pengetahuan, baik dari perpustakaan, internet, wawancara, dan observasi.
- 6) Siswa memiliki kemampuan menilai kemajuan belajarnya sendiri.
- 7) Siswa memiliki kemampuan untuk melakukan komunikasi ilmiah dalam kegiatan diskusi atau presentasi hasil pekerjaan mereka.

- 8) Kesulitan belajar siswa secara individual dapat diatasi melalui kerja kelompok dalam bentuk *peer teaching*.

Sedangkan menurut Warsono dan Hariyanto (2012:152) Setiap model pembelajaran memiliki kelebihan dan kekurangan, sebagaimana model PBL juga memiliki kelemahan dan kelebihan yang perlu di cermati untuk keberhasilan penggunaannya diantaranya adalah:

- 1) Siswa akan terbiasa menghadapi masalah (*problem posing*) dan tertantang untuk menyelesaikan masalah tidak hanya terkait dengan pembelajaran di kelas tetapi juga menghadapi masalah yang ada dalam kehidupan sehari-hari (*real world*).
- 2) Memupuk solidaritas social dengan terbiasa berdiskusi dengan teman-teman.
- 3) Makin mengakrabkan guru dengan siswa.
- 4) Membiasakan siswa melakukan eksperimen.

Kelemahan dari penerapan model ini antara lain:

- 1) Tidak banyak guru yang mampu mengantarkan siswa kepada pemecahan masalah.
- 2) Sering kali memerlukan biaya yang mahal dan waktu yang panjang.
- 3) Aktivitas siswa diluar sekolah sulit dipantau.

f. Kelemahan Model *Problem Based Learning* (PBL)

Shoimin (2014:132) berpendapat bahwa selain memiliki kelebihan, model *Problem Based Learning* juga memiliki kelemahan, diantaranya sebagai berikut:

- 1) PBM tidak dapat diterapkan untuk setiap materi pelajaran, ada bagian guru berperan aktif dalam menyajikan materi. PBM lebih cocok untuk pembelajaran yang menuntut kemampuan tertentu yang kaitannya dengan pemecahan masalah.
- 2) Dalam suatu kelas yang memiliki tingkat keragaman siswa yang tinggi akan terjadi kesulitan dalam pembagian tugas.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat di atas adalah model *Problem Based Learning* ini memerlukan waktu yang tidak sedikit, Pembelajaran dengan model ini membutuhkan minat dari siswa untuk memecahkan masalah, jika siswa tidak memiliki minat tersebut maka siswa cenderung bersikap enggan untuk mencoba, dan model pembelajaran ini cocok untuk pembelajaran yang menuntut kemampuan pemecahan masalah.

3. Motivasi

Pendidikan merupakan salah satu penentu daya saing bangsa, untuk itu perlu peningkatan mutu yang berkelanjutan. Keberhasilan pendidikan tidak terlepas dari kegiatan belajar, untuk meningkatkan hasil belajar dibutuhkan motivasi dalam belajar. Menurut Juhri (2009: 113)

mengemukakan juga bahwa motivasi adalah tenaga penggerak yang menimbulkan upaya untuk melakukan sesuatu, sesuatu yang mendorong seseorang untuk bergerak, baik disadari maupun tidak disadari.

Lembaga pendidikan (sekolah) merupakan wadah para siswa dalam menggali ilmu pengetahuan, salah satu factor penting yang dapat mempengaruhi tingkat hasil belajar siswa adalah motivasi belajar yang ada pada diri siswa. Adanya motivasi belajar yang kuat membuat siswa belajardengan tekun yang pada akhirnya terwujud dalam hasil belajar siswa tersebut. Oleh karena itulah motivasi belajar hendaknya ditanamkan pada diri siswa. Hal yang dapat mempengaruhi motivasi belajar pada diri siswa dapat timbul dari dirinya sendiri, lingkungan sekolah maupun dari lingkungan keluarga. Oleh karena itulah sekolah hendaknya mengkondisikan lingkungannya sedemikian rupa dengan demikian siswa akan termotivasi untuk belajar.

Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakan perasaan tidak suka itu. Motivasi adalah perubahan dari dalam diri seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi reaksi dalam mencapai tujuan dimana didalamnya merupakan bagian dari belajar Soemanto, (2006:206).

Pendidikan dan pengajaran adalah suatu proses yang sadar tujuan. Tujuan dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk memberikan rumusan

hasil yang diharapkan siswa setelah melaksanakan pengalaman belajar (Sadirman, 2004). Dengan hasil yang tinggi, para siswa mempunyai indikasi berpengetahuan yang baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah motivasi. Dengan adanya motivasi, siswa akan belajar lebih keras, ulet, tekun dan memiliki dan memiliki konsentrasi penuh dalam proses belajar pembelajaran. Motivasi belajar yang dimiliki siswa dalam setiap kegiatan pembelajaran sangat berperan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dalam mata pelajaran tertentu (Nashar, 2004:11). Motivasi adalah salah satu hal yang berpengaruh pada kesuksesan aktifitas pembelajaran siswa. Tanpa motivasi, proses pembelajaran akan sulit mencapai kesuksesan yang optimum.

Aspek motivasi dalam keseluruhan proses belajar mengajar sangat penting, karena motivasi dapat mendorong siswa untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Motivasi dapat memberikan semangat kepada siswa dalam kegiatan-kegiatan belajarnya dan memberi petunjuk atas perbuatan yang dilakukannya. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka harus dilakukan suatu upaya agar siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi. Dengan demikian siswa yang bersangkutan dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor yang turut menentukan keefektifan dalam pembelajaran. Seorang peserta didik akan belajar dengan baik apabila faktor pendorongnya yaitu motivasi belajar. Peserta

didik akan belajar dengan sungguh-sungguh jika memiliki motivasi belajar yang tinggi.

Menurut Uno (2011: 23) motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa yang sedang belajar untuk mengadakan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur-unsur yang mendukung. Indikator-indikator tersebut, antara lain: Adanya hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masadepan, penghargaan dalam belajar, dan lingkungan belajar yang kondusif.

Menurut Winkel (2005: 160) menyebutkan motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis didalam siswa yang menimbulkan kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan.

4. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan bagian terpenting dalam pembelajaran. Sudjana (2009: 3) mendefinisikan hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dimiyati dan Mudjiono (2006: 3-4) juga menyebutkan hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses

evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya pengajaran dari puncak proses belajar.

Bloom (Dimiyati dan Mudjiono, 2006: 26-27) menyebutkan enam jenis perilaku ranah kognitif, sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan, mencapai kemampuan ingatan tentang hal yang telah dipelajari dan tersimpan dalam ingatan. Pengetahuan itu berkenaan dengan fakta, peristiwa, pengertian kaidah, teori, prinsip, atau metode.
- 2) Pemahaman, mencakup kemampuan menangkap arti dan makna tentang hal yang dipelajari.
- 3) Penerapan, mencakup kemampuan menerapkan metode dan kaidah untuk menghadapi masalah yang nyata dan baru. Misalnya, menggunakan prinsip.
- 4) Analisis, mencakup kemampuan merinci suatu kesatuan ke dalam bagian-bagian sehingga struktur keseluruhan dapat dipahami dengan baik. Misalnya mengurangi masalah menjadi bagian yang telah kecil.
- 5) Sintesis, mencakup kemampuan membentuk suatu pola baru. Misalnya kemampuan menyusun suatu program.
- 6) Evaluasi, mencakup kemampuan membentuk pendapat tentang beberapa hal berdasarkan kriteria tertentu. misalnya, kemampuan menilai hasil ulangan.

Berdasarkan pengertian hasil belajar di atas, disimpulkan bahwa hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya. Kemampuan-kemampuan tersebut mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil belajar dapat dilihat melalui kegiatan evaluasi yang bertujuan untuk mendapatkan data pembuktian yang akan menunjukkan tingkat kemampuan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Hasil belajar yang diteliti dalam penelitian ini adalah hasil belajar kognitif PJOK yang mencakup tiga tingkatan yaitu pengetahuan (C1), pemahaman (C2), dan penerapan (C3). Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa pada aspek kognitif adalah tes.

b. Ciri ciri hasil belajar

Ciri-ciri hasil belajar adalah adanya perubahan tingkah laku dalam diri individu. Artinya seseorang yang telah mengalami proses belajar itu akan berubah tingkah lakunya. Tetapi tidak semua perubahan tingkah laku adalah hasil belajar. Menurut Surya (1997) dalam Rusman (2015: 13-16) ada sekitar delapan ciri-ciri perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar yaitu :

- 1) Perubahan yang disadari, artinya individu yang melakukan proses pembelajaran menyadari bahwa pengetahuannya, keterampilannya telah bertambah, ia lebih percaya terhadap dirinya, dsb. Jadi orang yang berubah tingkah lakunya karena mabuk tidak termasuk dalam

pengertian perubahan karena pembelajaran yang bersangkutan tidak menyadari apa yang terjadi dalam dirinya.

- 2) Perubahan yang bersifat kontinu (berkesinambungan), perubahan tingkah laku sebagai hasil pembelajaran akan berkesinambungan, artinya suatu perubahan yang telah terjadi menyebabkan terjadinya perubahan tingkah laku yang lain, misalnya seorang anak yang telah belajar membaca, ia akan berubah tingkah lakunya dari tidak dapat membaca menjadi dapat membaca. Kecakapannya dalam membaca menyebabkan ia dapat membaca lebih baik lagi dan dapat belajar yang lain, sehingga ia dapat memperoleh perubahan tingkah laku hasil pembelajaran yang lebih banyak dan luas.
- 3) Perubahan yang bersifat fungsional, artinya perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil pembelajaran memberikan manfaat bagi individu yang bersangkutan, misalnya kecakapan dalam berbicara bahasa Inggris memberikan manfaat untuk belajar hal-hal yang lebih luas.
- 4) Perubahan yang bersifat positif, artinya terjadi adanya penambahan perubahan dalam individu. Perubahan yang diperoleh itu senantiasa bertambah sehingga berbeda dengan keadaan sebelumnya. Orang yang telah belajar akan merasakan ada sesuatu yang lebih banyak, sesuatu yang lebih baik, sesuatu yang lebih luas dalam dirinya. Misalnya ilmunya menjadi lebih banyak, prestasinya meningkat, kecakapannya menjadi lebih baik, dsb.

- 5) Perubahan yang bersifat aktif, artinya perubahan itu tidak terjadi dengan sendirinya akan tetapi melalui aktivitas individu. Perubahan yang terjadi karena kematangan, bukan hasil pembelajaran karena terjadi dengan sendirinya sesuai dengan tahapan-tahapan perkembangannya. Dalam kematangan, perubahan itu akan terjadi dengan sendirinya meskipun tidak ada usaha pembelajaran. Misalnya kalau seorang anak sudah sampai pada usia tertentu akan dengan sendirinya dapat berjalan meskipun belum belajar.
- 6) Perubahan yang bersifat permanen (menetap), artinya perubahan yang terjadi sebagai hasil pembelajaran akan berada secara kekal dalam diri individu, setidaknya untuk masa tertentu. Ini berarti bahwa perubahan yang bersifat sementara seperti sakit, keluar air mata karena menangis, berkeringat, mabuk, bersin adalah bukan perubahan sebagai hasil belajar
- 7) karena bersifat sementara saja. Sedangkan kecakapan kemahiran menulis misalnya adalah perubahan hasil pembelajaran karena bersifat menetap dan berkembang terus.
- 8) Perubahan yang bertujuan dan terarah, artinya perubahan itu terjadi karena ada sesuatu yang akan dicapai. Dalam proses pembelajaran, semua aktivitas terarah kepada pencapaian suatu tujuan tertentu. Misalnya seorang individu belajar bahasa Inggris dengan tujuan agar ia dapat berbicara dalam bahasa Inggris dan dapat mengkaji

bacaan-bacaan yang ditulis dalam bahas Inggris. Semua aktivitas pembelajarannya terarah kepada tujuan itu. Sehingga perubahan-perubahan yang terjadi akan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua jenis saja, yaitu faktor intern dan ekstern. Kedua faktor tersebut saling mempengaruhi dalam proses belajar individu sehingga menentukan kualitas hasil belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar menurut Slameto (2003: 54) dapat dirinci sebagai berikut :

1) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu dan dapat mempengaruhi hasil belajar individu. Di dalam membicarakan faktor intern ini, akan dibahas menjadi tiga faktor, yaitu : faktor jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan.

2) Faktor eksternal

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non sosial.

5. Permainan Bola Voli

a. Pengertian Bola Voli

Syarifuddin dan Muhadi, (2009 : 183) permainan bola voli adalah suatu jenis olah raga permainan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan yang masing-masing regu terdiri dari enam pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati di atas jaring atau net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangannya.

Machfud Irsyada (2000: 13) permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar dan termasuk jenis pertandingan beregu karena dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari enam pemain dan berada pada petak lapangan dibatasi dengan net. Bola dimainkan dengan diawali servis dan masing-masing regu diberi kesempatan maksimal tiga kali sentuh (dilakukan oleh pemain yang berbeda) untuk mengembalikan bola ke lawan melewati di atas net. Regu yang dapat menjatuhkan bola di daerah lawan memperoleh poin dan regu yang berhasil mengumpulkan poin sebanyak 25 poin dinyatakan memenangkan 1 set permainan.

Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Dalam permainan ini dibutuhkan koordinasi gerak yang baik yang dapat digunakan secara efektif dan efisien dan tentunya sangat mendukung bagi tim saat permainan

berlangsung. Menurut Ahmadi (2007: 20) permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Salah satu faktor penting yang mendukung dalam permainan bola voli adalah kondisi fisik seorang pemain.

b. Sejarah Permainan Bola Voli

Permainan aslinya dahulu menggunakan bola yang terbuat dari karet bagian dalam bola basket. Menurut Barbara dkk, (2004:1) pada tahun 1896 Alfred T. Halstead mengubah nama menjadi bola voli setelah menganggap permainan ini lebih sesuai diberi nama tersebut mengingat ciri permainan ini dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola tersebut menyentuh tanah (*volleying*).

Aturan dasar lainnya, bola boleh dimainkan/dipantulkan dengan temannya secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum diseberangkan ke daerah lawan. Tinggi net dalam melakukan permainan bola voli ini untuk putri adalah 2,24 meter dan untuk putra 2,44 meter. Menurut Irsyada (2000: 13), Permainan bola voli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua hilir mudik atau bolak balik melalui atas net secara teratur

sampai bola menyentuh lantai (mati) dipetak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

c. Arena Bola Voli

Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan dikelilingi daerah bebas selebar 3 meter. Untuk kompetisi internasional yang resmi daerah bebas tersebut minimal berukuran 5 meter. Berikut adalah arena permainan Bola voli pada gambar.

Gambar 2.1 Arena Permainan Bola Voli



Sumber: Peneliti

d. Passing Bawah Bola Voli

Ahmad (2007: 23) *passing* adalah upaya pemain bola voli dalam menerima bola dengan menggunakan gaya atau teknik tertentu. Fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari lawan atau teman beregu yang dipergunakan untuk menyerang dan memegang inisiatif pertandingan.

Gambar 2.2 *Passing* Bawah

Sumber: Peneliti

Teknik *passing* bawah dapat digunakan sebagai pertahanan untuk menerima *smash* dari lawan dan dapat pula untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net. Menurut Ahmad (2007: 23) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu ataupun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari *passing* bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola service, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

Menurut Herry Koesyanto (2003: 26) *passing* bawah ialah cara yang dilakukan pemain untuk mengoper bola atau menerima bola dari depan badan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. Berikut tahap-tahap melakukan *passing* bawah

- 1) Berdiri dengan posisi kaki terbuka selebar bahu dan lutut ditekuk
- 2) Rapatkan kedua tangan dan luruskan hingga kedua jempol sejajar
- 3) Ayunkan kedua tangan secara bersamaan dari bawah keatas hingga setinggi bahu
- 4) Lutut diluruskan saat bola mengenai kedua lengan tangan
- 5) Usahakan bola terkena lengan diatas pergelangan tangan

Gambar 2.3 *Passing* Bawah



Sumber: Peneliti

Ahmad (2007: 23) tujuan pembelajaran mem-passing bawah adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan mem-pasing bawah yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan mempassing bawah coba rasakan gerakan-gerakan mem-passing bawah yang mudah dan sulit dilakukan. mengapa teknik tersebut mudah dan sulit di lakukan? temukan jawabannya dengan mengamati, menganalisa, gerakan-gerakan tersebut.

C. Kerangka Berfikir

Subroto dan Yudiana (2010: 51) permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar dan termasuk jenis pertandingan beregu karena dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari enam pemain dan berada pada petak lapangan dibatasi dengan net. Bola dimainkan dengan diawali servis dan masing-masing regu diberi kesempatan maksimal tiga kali sentuh (dilakukan oleh pemain yang berbeda) untuk mengembalikan bola ke lawan melewati di atas net. Regu yang dapat menjatuhkan bola di daerah lawan memperoleh poin dan regu yang berhasil mengumpulkan poin sebanyak 25 poin dinyatakan memenangkan 1 set permainan

Duch, 1995 (dalam Shoimin, 2014: 130) model *Problem Based Learning* ini memerlukan waktu yang tidak sedikit, Pembelajaran dengan model ini membutuhkan minat dari siswa untuk memecahkan masalah, jika siswa tidak memiliki minat tersebut maka siswa cenderung bersikap enggan untuk mencoba, dan model pembelajaran ini cocok untuk pembelajaran yang

menuntut kemampuan pemecahan masalah. Untuk dapat bermain bolavoli yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dalam bermain bolavoli, khususnya keterampilan dasar. Hal ini dikarenakan teknik dasar merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan gerak. Selain itu penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam pertandingan di samping unsur fisik, mental dan taktik.

Nuril Ahmadi (2007: 23) *passing* adalah awal sentuhan bola dan merupakan usaha seorang pemain untuk memainkan bola yang datang pada daerahnya dengan mempergunakan cara memantulkan bola dengan tangan untuk dimainkan bersama teman seregunya atau bisa juga digunakan sebagai serangan langsung dengan melangsungkan bola ke tim lawan pada saat situasi tertentu.

Dengan adanya Pembelajaran dengan Metode pembelajaran *Problem Based Learning* dinilai mempunyai banyak kelebihan dibanding dengan metode pembelajaran konvensional. Peneliti juga melihat metode pembelajaran *Problem Based Learning* menitikberatkan pada proses meningkatkan hasil belajar siswa dalam Pembelajaran Passing bawah Bola voli, sehingga metode pembelajaran *Problem Based Learning* dapat dijadikan sebagai salah satu solusi guru dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswa.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir diatas maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

Ho : Tidak ada pengaruh model pembelajaran PBL dalam motivasi *passing* bawah bola voli

H1 : Ada pengaruh model pembelajaran PBL dalam motivasi *passing* bawah bola voli

Ho : Tidak ada pengaruh model pembelajaran PBL dalam hasil belajar *passing* bawah bola voli

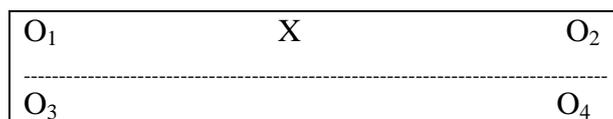
H2 : Ada pengaruh model pembelajaran PBL dalam hasil belajar *passing* bawah bola voli

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Nazir dalam Maulina (2011:56) desain penelitian adalah “semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian” Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang diinginkan. Penulis menggunakan desain *Pre-tes Post-tes* kontrol desain sebagai desain penelitiannya



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Sumber: Arikunto (2002:12-14)

Keterangan :

X : Perlakuan (*treatment*) dengan model pembelajaran *Problem Based*

Learning

O₁ : Rerata skor *pretest* pada kelompok eksperiment

O₂ : Rerata skor *posttest* kelompok eksperiment

O₃ : Rerata skor *pretest* pada kelompok control

O₄ : Rerata skor *posttest* pada kelompok kontrol

Adapun langkah-langkah penelitian penulis mendeskripsikan dalam bentuk sebagai berikut :

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Untuk meneliti suatu masalah penelitian diperlukan sumber data dan pada umumnya sumber data itu disebut populasi dan sampel penelitian. Ketelitian menentukan populasi dan sampel yang akan menentukan derajat keberhasilan yang akan dilaksanakan atau dilakukan. Populasi memegang peranan penting dalam suatu penelitian, karena populasi merupakan keseluruhan sumber data atau objek yang diteliti.

Menurut Sugiyono (2012:117) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan gambaran tersebut populasi merupakan suatu keseluruhan objek penelitian berupa gejala-gejala peristiwa-peristiwa baik benda, ataupun makhluk hidup / manusia yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai populasi. Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa populasi merupakan suatu keseluruhan atau totalitas dari sekumpulan objek peneliti, baik benda hidup, manusia, benda mati, atau berupa gejala maupun peristiwa-peristiwa yang dijadikan sebagai sumber data yang memiliki berbagai ciri atau karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X SMA Negeri 1 Gubug.

2. Sampel Penelitian

Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah sampel random atau sampel acak. Menurut (Arikunto, 2006:134) menyatakan “apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10 - 15% atau 20 - 25% atau lebih”. Karna jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 12 kelas maka didapatkan sampel 2 kelas yang nantinya di ambil secara random. Pada kertas undian dituliskan nomor subjek sebanyak 12 kertas peneliti mengambil 2 kertas undian dari 12 kertas undian yang di buat. Nomor yang tertera pada gulungan kertas yang terambil merupakan nomor subjek sampel penelitian. Dalam undian tersebut didapatkan 2 kelas subjek sample penelitian yaitu kelas X mipa 8 dan X mipa 3. Dari 2 kelas tersebut di bagi menjadi kategori *Experiment* dan *control*.

Cara yang dapat dilakukan untuk menentukan sampel secara acak salah satunya adalah undian. Pada kertas undian dituliskan nomor subjek sampel, satu nomor untuk setiap kertas. Peneliti mengambil 2 kertas undian dari 12 kertas yang dibuat. Nomor yang tertera pada gulungan kertas yang terambil merupakan nomor subjek sampel penelitian.

Anggapan ini benar, namun tidak selalu demikian. Hal ini tergantung dari sifat-sifat atau ciri-ciri yang dikandung oleh subjek penelitian dalam populasi. Sifat-sifat atau ciri-ciri tersebut bertalian erat dengan homogenitas subjek dalam populasi.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat – sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Model pembelajaran *problem based learning*

Model pembelajaran *problem based learning* di rasa tepat digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar penjas untuk kelas yang memiliki jumlah siswa yang banyak dan ketercapaian tujuan pembelajaran agar seluruh aspek dapat terpenuhi. Menurut Suyatno (2009), *Problem Based Learning* (PBL) merupakan suatu model pembelajaran yang berbasis pada masalah, dimana masalah tersebut digunakan sebagai stimulus yang mendorong siswa menggunakan pengetahuannya untuk merumuskan sebuah hipotesis. Pencarian informasi relevan yang bersifat *student-centered* melalui diskusi dalam sebuah kelompok kecil untuk mendapatkan solusi masalah yang diberikan. Masalah ini digunakan untuk mengaitkan rasa keingintahuan serta kemampuan analisis mahasiswa dan inisiatif atas materi pelajaran. PBL mempersiapkan mahasiswa untuk berpikir kritis dan analitis, dan untuk mencari serta menggunakan sumber pembelajaran yang sesuai.

Menurut pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa metode *Problem based learning* pendekatan yang bagi siswa untuk belajar berpikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah, serta untuk memperoleh

pengetahuan yang esensial dari mata pelajaran. PBL memiliki gagasan bahwa pembelajaran dapat dicapai jika kegiatan pendidikan dipusatkan pada tugas-tugas atau permasalahan yang mereka pelajari sehingga diharapkan mereka dapat menerapkannya dalam kondisi yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.

2. Passing Bawah Bola Voli

Passing adalah upaya pemain bola voli dalam menerima bola dengan menggunakan gaya atau teknik tertentu. Fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari lawan atau teman beregu yang dipergunakan untuk menyerang dan memegang inisiatif pertandingan.

D. Teknik dan instrumen pengumpulan data

A. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Chi kuadrat*.

$$X^2 = \frac{(F_o - f_h)^2}{F_n}$$

F_n

Keterangan :

X² = Chi Kuadrat

F_o = Frekuensi yang di observasi

F_h = Frekuensi yang di hitung

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika X² hitung < X² tabel, maka normal dan jika X² hitung > X² tabel sebaran dikatakan tidak normal.

b. Perhitungan Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05).

c. Penghitungan Uji T

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data penilaian dengan membandingkan data *pre-test* dan *pos-test* setelah diberi perlakuan (*treatment*). Apabila nilai t dihitung lebih besar dari t table maka H_a ditolak dan jika nilai t hitung lebih besar dari t table

maka H_a diterima. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t berpasangan (Nurgiyanto,dkk :2004,189).

$$\text{Uji } t = \frac{\bar{D}}{s_D}$$

\bar{D} = Rata-rata hitung perbedaan kedua pasangan

s_D = Simpangan baku perbedaan kedua pasangan

2. Uji SPSS

a. Uji Validitas

Uji ini dilakukan dengan cara membandingkan angka r dan r tabel. Jika r hitung lebih besar dari r table item dikatakan valid dan sebaliknya jika r hitung lebih kecil dari r tabel maka item dikatakan tidak valid. r hitung dicari menggunakan progam SPSS, sedangkan r tabel dicari dengan cara melihat tabel r dengan ketentuan r minimal adalah 0,3 (Sugiyono, 2011)

b. Uji reliabilitas

Uji ini dilakukan dengan cara membandingkan angka cronbach alpha dengan ketentuan nilai cronbach alpha minimal adalah 0,6. Artinya jika nilai cronbach alpha yang didapatkan hasil dari

perhitungan SPSS lebih besar dari 0,6 maka disimpulkan tidak *reliable*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan kelas *control* dan kelas eksperimen yang di beri tretmen yang lebih di kelas *control*, *pasing* bawah dalam bola voli.

Hasil penelilian dalam *pasing* bawah dalam bola voli :

Tabel 1.1 hasil nilai siswa melakukan *pasing* bawah dalam bola voly

no	kelas ekperimen			Ket	kelas control			ket
	pre test	ket	post test		pre test	ket	post test	
1	67	tidak lulus	76	lulus	75	lulus	76	lulus
2	75	lulus	78	lulus	75	lulus	76	lulus
3	71	tidak lulus	76	lulus	76	lulus	75	lulus
4	75	lulus	76	lulus	73	tidak lulus	75	lulus
5	69	tidak lulus	77	lulus	75	lulus	75	lulus
6	75	lulus	69	tidalk lulus	76	lulus	75	lulus
7	70	tidak lulus	78	lulus	73	tidak lulus	78	lulus
8	50	tidak lulus	75	lulus	75	lulus	74	tidak lulus
9	75	lulus	69	tidalk lulus	76	lulus	76	lulus
10	65	tidak lulus	70	tidalk lulus	73	tidak lulus	78	lulus
11	70	tidak lulus	75	lulus	76	lulus	80	lulus
12	71	tidak lulus	75	lulus	65	tidak lulus	80	lulus
13	75	lulus	75	lulus	75	lulus	70	tidak lulus
14	68	tidak	75	lulus	76	lulus	75	lulus

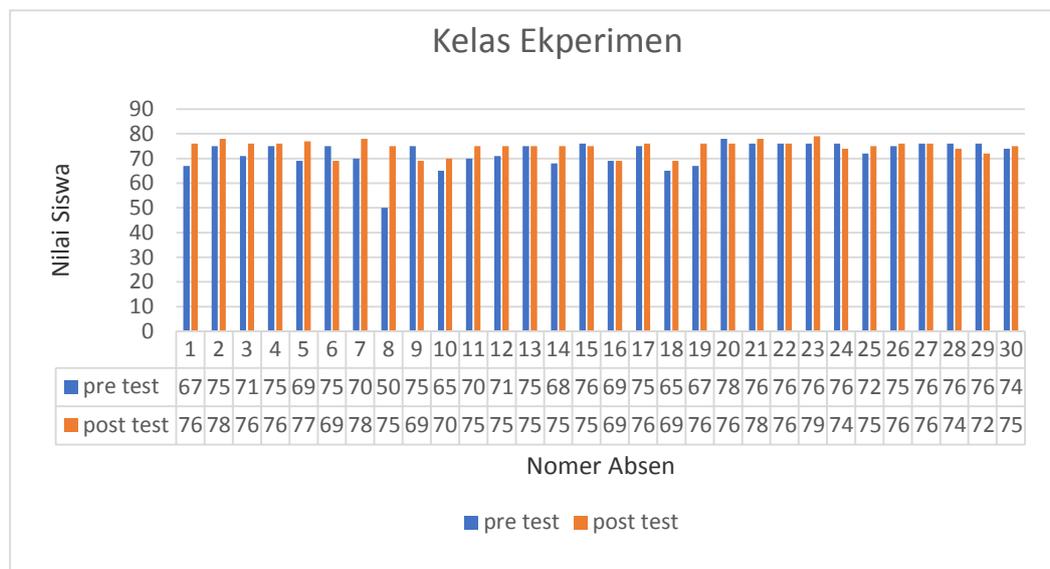
		lulus						
15	76	lulus	75	lulus	75	lulus	72	tidak lulus
16	69	tidak lulus	69	tidak lulus	59	tidak lulus	80	lulus
17	75	lulus	76	lulus	75	lulus	80	lulus
18	65	tidak lulus	69	tidak lulus	60	tidak lulus	74	tidak lulus
19	67	tidak lulus	76	lulus	75	lulus	75	lulus
20	78	lulus	76	lulus	65	tidak lulus	70	tidak lulus
21	76	lulus	78	lulus	75	lulus	69	tidak lulus
22	76	lulus	76	lulus	69	tidak lulus	80	lulus
23	76	lulus	79	lulus	75	lulus	75	lulus
24	76	lulus	74	tidak lulus	65	tidak lulus	75	lulus
25	72	tidak lulus	75	lulus	75	lulus	75	lulus
26	75	lulus	76	lulus	64	tidak lulus	72	tidak lulus
27	76	lulus	76	lulus	76	lulus	75	lulus
28	76	lulus	74	tidak lulus	53	tidak lulus	79	lulus
29	76	lulus	72	tidak lulus	76	lulus	80	lulus
30	74	tidak lulus	75	lulus	76	lulus	75	lulus

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang *passing* bawah dalam bola voli peserta kelas X.A dan X.B SMA Negeri 1 Gubug. Penelitian ini dilakukan pada senin, 8 November 2021 dan diperoleh responden sebanyak 30 orang. Hasil penelitian, *passing* bawah dalam bola *volly* dengan benar yang di bagi menjadi kelas eksperimen dan kelas *control*.

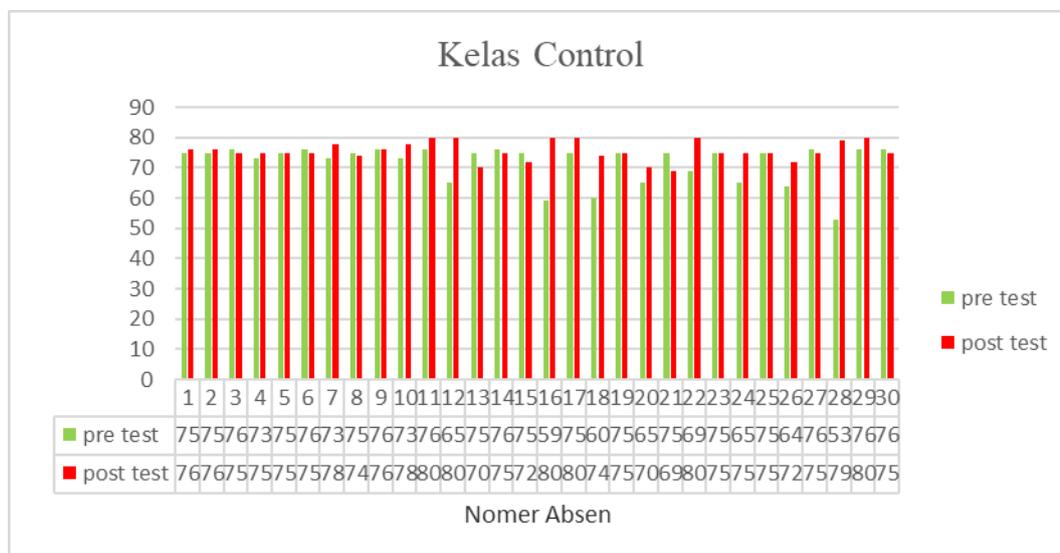
Hasil dari penelitian kelas eksperimen pre test ada 9 siswa, post test ada 21 siswa, sedangkan kelas control dalam pre test 6 siswa dengan di kasih tretmen dalam kelas control 24 siswa yang lulus, sedangkan siswa banyak yang masih bercanda dalam melakukan kegiatan penitian.

Table 1.2 Grafik Kelas Ekperimen



Nilai dalam grafik tersebut siswa dari pre test siswa ada yang nilai yang KKM ada 16siswa, belum KKM ada 14 yang belum tuntas KKM, selanjutnya ada post testnya ada 21 siswa yang tuntas KKM yang belum tuntas ada 9 siswa yang belum tuntas, berbeda dengan kelas control.

Table 1.3 Grafik kelas Control



kelas *control* dalam grafik di atas ada pre test siswa yang mencapai KKM ada 19 siswa yang belum tuntas ada 11 siswa yang belum tuntas KKM, untuk post test siswa yang tuntas KKM ada 24 yang belum tuntas KKM ada 6 siswa.

Kesimpulan dalam kelas *control* sendiri banyak siswa yang di perhatikan dan di kasih tretmen dengan nilai pos testnya naik 4% jadi siswa banyak yang antusias untuk bisa.

B. Uji homogen

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pre_test	.878	1	28	.357
pos_test	.001	1	28	.980

Hasil dari uji homogen di atas dari penelitian kelas eksperimen dan kelas *control* adalah ada pre test dan post test dari pre test adalah 0,357 lebih besar dari 0,005 berarti valide, dari post test adalah 0,98 lebih besar 0,005 berarti valide jadi dari kesimpulan di atas dari uji homogen berarti valide.

C. Uji T

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Kelas	dimension1	Kelas Ekperimen	30	71.9667	5.59238	1.02102
		Kelas Control	30	75.6333	3.11264	.56829

Berdasarkan table di atas di ketahui jumlah data hasil belajar untuk kelompok eksperimen kelas adalah 30 siswa, sementara untuk kelompok kelas control sebanyak 30 siswa, nilai rata-rata hasil belajar siswa atau *mean* untuk kelompok eksperimen kelas adalah 71.9667, sementara kelas *control* adalah 75.6333. Dengan demikian secara deskriptif statistik dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil belajar siswa antara kelas eksperimen dengan kelas control selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut signifikan (nyata) atau tidak maka perlu kita menafsirkan.

Berdasarkan t table diatas nilai sig adalah $0.27 > 0.05$ maka kelompok kelas eksperimen dan kelas control adalah Homogen atau sama.

Berdasarkan table diatas *equal variances assumed* di ketahui sig (2-tailed) $0.03 < 0.05$ maka berdasarkan uji t test dapat di simpulkan H_0 ditolak

dan H_a diterima. Dengan demikian dapat di simpulkan ada perbedaan yang signifikan (nyata) antara kelas eksperimen dengan kelas *control*.

Selanjutnya dari table di atas di ketahui nilai *mean difference* adalah -3.66667. nilai ini menunjukkan selisi rata-rata hasil belajar siswa pada kelas eksperimen dengan kelas *control* atau $71.9667-75.6333= -3.6666$ dan selisih perbedaan tersebut adalah -600571 sampai - 132762 (95% *Confidence Interval of the Difference lower upper*)

Diketahui nilai t hitung adalah 3.138. Dengan demikian nilai t hitung sebesar $3,138 > t$ table 3.106 maka berdasarkan pengambilan keputusan melalui perbandingan nilai T hitung dengan t tabel, dapat disimpulkan rata-rata hasil belajar siswa antara kelas eksperimen dengan kelas *control* menghasilkan hasil belajar yang berbeda.

Uji validasi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	27	90.0
	Excluded ^a	3	10.0
	Total	30	100.0

Tabel diatas memberi informasi tentang jumlah sampel atau responden (N) yang di analisis dalam progam SPSS yakni N sebanyak 30 siswa. Karena tidak ada data yang kosong (dalam pengertian jawaban responden terisi semua) maka jumlah valid adalah 100%.

Diketahui ada N off item (banyaknya item atau butir pertanyaan angket) ada 30 buah butir dengan nilai *cronbach'* alpha sebesar 0,178. Karena nilai

cronbach' alpha 0,178>0,06, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji realibitas di atas, dapat di simpulkan bahwa ke -30 atau semua item pertanyaan angket untuk variable adalah realibel atau konsisten.

Tentang nilai stastitik untuk ke-30 item pertanyaan angket dalam tabel diketahui nilai *Cronbach's* alpha untuk ke-30 item pertanyaan >0.60, maka dapat di simpulkan bahwa ke-30 item pertanyaan angket realibel.

Karena nilai *cronbach's* alpha adalah 0,805>0,361 (r tabel) maka sebagai dasar pengambilan keputusan di atas, dapat kita simpulkan bahwa angket atau kuesiner dinyatakan reliabel atau terpercaya sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Penelitian dan Analisis data pada siswa kelas X SMAN 1 Gubug tahun 2020/2021. Maka dapat disimpulkan:

Metode pembelajaran *based learning* (PBL) lebih baik dilakukan untuk pembelajaran *passing* bawah di SMAN 1 Gubug.

Dari hasil penelitian nilai rata-rata hasil belajar siswa atau mean untuk kelompok eksperimen kelas adalah 71.9667, sementara kelas *control* adalah 75.6333.). dapat di simpulkan untuk kelas eksperimen dengan kelas *control* lebih tinggi kelas *control*. Untuk Jadi dapat di simpulkan bahwa model pembelajaran *based learning* lebih baik untuk diterapkan pada pembelajaran *passing* bawah.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah diharapkan lebih memperhatikan kebutuhan guru, agar dapat menyampaikan pembelajaran dengan inovatif dan kreatif.
2. Kepada guru diharapkan dapat menerapkan model pembelajaran yang tepat agar peserta didik lebih aktif, kreatif, semangat, dan antusias dalam pembelajaran.

3. Kepada peneliti- peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi dan petunjuk untuk melakukan penelitian-penelitian lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholifah Tur Rosidah. Maret, (2018). *Penerapan Model Problem Based Learning Untuk MenumbuhKembangkan Higher Order Thinking Skill Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Inventa Vol II. No 1, e-ISSN: 2503-3530, p-ISSN 2406-8012.
- Faizal Hilmi, (2015). *Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bola Basket*.
- Fida Rahmantika Hadi. Desember, (2016). *Penerapan Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas IV Sekolah Dasar*. Profesi Pendidikan Dasar, Vol. 3, No. 2, 84-91.
- Indrawati Romadhoni, I Ketut Mahardika, Alex Harijanto. Maret, (2017). *Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Disertai Media Cd Interaktif Terhadap Hasil Belajar Dan Aktivitas Belajar Siswa Pada Pembelajaran Fisika SMA Di Kabupaten Bodowoso*. Vol. 5, No.4, hal 329 – 336, e- ISSN: 2503-3530, p-ISSN 2406-8012.
- Maaruf Fauzan, Abdul Gani, Muhammad Syukri. (2007). *Penerapan Model Problem Based Learning Pada Pembelajaran Materi Sistem Tata Surya Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. Vol. 5, No. 1, hal 27 – 35.
- Marhamah Saleh. Agustus, (2013) . *Strategi Pembelajaran Fiqh Dengan Problem Based Learning*. Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA Vol. XIV No. 1, 190-220.
- Mely Cholifatul Janah, Antonius Tri Widodo dan Kasmui. (2018). *Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Dan Keterampilan Proses Sains*. Vol. 12, No. 1, hal 2097 – 2107.
- Mely Sari Situmorang, Katrina Samosir. April, (2018). *Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SMP Negeri I Rantau Selatan*. Jurnal Inspiratif, Vol. 4, No. 1, p-ISSN: 2442-8876, e-ISSN: 2528-0475.
- Ni Luh Heppy Yesiana Devi, I Dewa Putu Raka Rasana, Iwayan Suwatra.(2014). *Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Motivasi Belajar IPA Siswa Kelas V SD Di Gugus 1 Kecamatan Buleleng*. Jurnal Mimbar PGSD Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan PGSD. Vol: 2 No: 1.

- Ramlawati, Sitti Rahma Yunus, Aunillah Insani. Maret, (2017). *Pengaruh Model PBL (Problem Based Learning) Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar IPA Peserta Didik*. Vol. V1, No. 1, , hal 1 – 14.
- Rizal Abdulrozzak, Asep Kurnia Jayadinata, Isrok'atun. (2016). *Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa*. Vol. 1, No. 1.
- Saiful Prayogi, Muhammad Asy'ari. Juni, (2013). *Implementasi Model PBL (Problem Based Learning) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dan Kemampuan Berfikir Kritis Siswa*. Vol. 1, No. 1, 79-87, ISSN 2338-4530.
- Syamsiara Nur, Indah Panca Pujiastuti, Sari Rahayu Rahma. Juli, (2016). *Evektifitas Model Problem Based Learning (Pbl) Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi Universitas Sulawesi Barat*. JURNAL SAINTIFIK VOL. 2, NO. 2.
- Syef Harapit. (2018). *Peranan Problem Based Learning (PBL) Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Dan Motivasi Belajar Peserta Didik*. Vol. 2, No. 4, ISSN: 2614-6754, ISSN: 2614-3097.
- Wawan Zulkardi, Tuti Kurniati, Fitriani. Agustus, (2018). *Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Sub Materi Tata Nama Senyawa Hidrokarbon Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI Mia SMA Negeri I Pemangkat*. Vol. 6 No. 2, Ar-Razi Jurnal Ilmiah ISSN. 2503-4448.
- Yunin Nurun Nafiah, Wardan Suyatno. Februari, (2014). *Penerapan Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Dan Hasil Belajar*. Jurnal Pendidikan Vokasi, Vol 4, nomor 1.

LAMPIRAN

DOKUMENTASI

Dokumentasi Penelitian



Gambar. Presensi



Gambar. Siswa cuci tangan



Gambar. Pemateri



Gambar. Siswa cuci tangan



Gambar. Guru menjelaskan materi



Gambar. Alat penelitian



Gambar. Foto Bersama guru penjas SMA



Gambar. Siswa melakukan passing bawah



Gambar. Foto Bersama siswa dan guru SMA



Gambar. Siswa melakukan pemanasan



Gambar. Siswa melakukan passing bawah



Gambar. Siswa melakukan passing bawah



Gambar. Siswa memberi contoh passing bawah



Gambar. Siswa melakukan pemanasan



Gambar. Siswa Melakukan passing bawah

Surat ijin penelitian

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 213 /AM/FPIPSKR/III/2020 Semarang, 13 Maret 2020
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Gubug
di Grobogan

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ADI ATMOJO
N P M : 15230087
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING (PBL)
TERHADAP MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI
KELAS X DI SMA NEGERI 1 GUBUG

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,


Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil
NPP 107801284

Surat bukti penelitian


PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
GUBUG

Jl. Ahmad Yani No. 171 Gubug, Kab. Grobogan Kode Pos 58164 Telepon 0292-533286
 Website : smansatugubug.sch.id Surat Elektronik : smansatugubug@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 423.4/402/VIII/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: ARIF MAHMUDI, S.Pd., M.Pd., M.Si.
NIP	: 19750515 200212 1 008
Pangkat/Golongan	: Pembina Tk. I / (IV/b)
Jabatan	: Kepala SMA Negeri 1 Gubug
Unit Kerja	: SMA Negeri 1 Gubug Kabupaten Grobogan (Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah)

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: ADI ATMOJO
NPM	: 15230087
Fak. / Program Studi	: FPIPSKR / PJKR
Universitas	: Universitas PGRI Semarang

Mahasiswa yang bersangkutan telah selesai melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Gubug Kabupaten Grobogan pada bulan September tahun 2021 dengan judul: "PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING (PBL) TERHADAP MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI KELAS X DI SMA NEGERI 1 GUBUG".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.



Gubug, 03 Agustus 2022

KEPALA SMA NEGERI 1 GUBUG
KABUPATEN GROBOGAN



ARIF MAHMUDI, S.Pd., M.Pd., M.Si.
NIP. 19750515 200212 1 008

Presensi siswa kelas XII mipa 8

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 GUBUG
Jalan A. Yani 171 Gubug, Telp (0292) 333286 Kab. Grobogan 58164 Email : smansatugubug@yahoo.com

ABSENSI

Kelas : XII MIPA 8
Wali Kelas : RIA RAHMAWATI, M.Pd
Mata Pel. :
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Semester :

No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P	Tanggal / Bulan																			
1	197871	ADELIA RAHMANDA	P	✓																			
2	197872	ADITYO PRIYO PRATOMO	L	✓																			
3	197873	AHMAD DANI FAUZAN	L	✓																			
4	197874	AHMAD FAUZAN	L	✓																			
5	197875	BAGAS DWI HANDOYO	L	✓																			
6	197876	BAYU RIZKY DARMAWAN	L	✓																			
7	197877	BINTANG DI LANGIT BIRU	P	✓																			
8	197878	DANA FADHILATUN NISWAH	P	✓																			
9	197879	DEO FEBRIAN WICAKSONO	L	✓																			
10	197880	DEWI LAELATUN NIKMAH	P	✓																			
11	197881	DHEA ANDIN BUMI OCYA	P	✓																			
12	197882	DWI WIJAYANTI	P	✓																			
13	197883	EKA PUSPITA SARI	P	✓																			
14	197884	EKKY NUR RAHMAN MAULANA	L	✓																			
15	197885	ERLANGGA RIZKY RIANSYAH	L	✓																			
16	197886	EVIEANA SITTA	P	✓																			
17	197887	FAQIH MUHAMMAD ZAKI KIN ISROFI	L	✓																			
18	197888	IKA DIAH ROFIANA	P	✓																			
19	197889	ISMAIL DICKY AGUNG BUANA	L	✓																			
20	197890	LINDA DEWI ASTUTI	P	✓																			
21	197891	MEI AVIYANI HANDOYO JATHY	P	✓																			
22	197892	MEISYANDA EKA PUJININGTIAS	P	✓																			
23	197893	MUCHAMMAD SULAMULAEIL ARFA'ILLAH	L	✓																			
24	197894	MUHAMAD ZA'IM SETYAWAN	L	✓																			
25	197895	MUHAMMAD FIKRI	L	✓																			
26	197896	NASYWA DIVASHIYA SAYYIDA	P	✓																			
27	197897	PRAMONO JATI	L	✓																			
28	197898	PRATAMA ADI PANGESTU	L	✓																			
29	197899	RAHMI NUR HIDAYAH	P	✓																			
30	197900	RIZKA ANGGITA DEWI	P	✓																			
31	197901	SAPTA PRIHANDINI	P	✓																			
32	197902	SATYA BINTANG ESA RESIADI	L	✓																			
33	197903	SHILVANI NURROSITA SARI	P	✓																			
34	197904	VANI DEWI YULINAR	P	✓																			
35	197905	YULFA KHOIRUN NISA'	P	✓																			
36	197906	YULIANA INDRIANI	P	✓																			

L=16
P=20

Mengetahui :
Kepala SMA N 1 Gubug

Gubug,
Guru Mata Pelajaran

Drs. Mohammad Amir Zubaidi, M.Pd
NIP. 19641211 199212 1 001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama : Adi atmojo

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi pokok : Passing Bawah

Kelas : X

Waktu : 1 x 25 menit

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri.

C. Indikator Kompetensi

No.	Melalui demonstrasi ini siswa dapat	K	P	A
1.	Menjelaskan prinsip gerakan passing bawah bola voli			
2.	Mendemonstrasikan passing bawah dengan baik dan benar			
3.	Bersemangat dalam melakukan setiap gerakan			
4.	Menyelesaikan tugas gerak dengan tepat waktu dan sesuai aturan yang di sepakati bersama			
5.	Bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak			

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menjelaskan prinsip gerakan passing bawah dengan baik dan benar
2. Siswa mampu mendemonstrasikan passing bawah dengan baik dan benar
3. Siswa mampu menunjukkan perilaku bersemangat, disiplin dan kerjasama dalam melakukan setiap tugas gerak yang harus diselesaikan dengan tepat waktu dan sesuai aturan yang telah disepakati bersama

E. Nilai-nilai atau Karakter

Kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri.

F. Materi Pembelajaran

Teknik *Passing* bawah bola voli

Mengumpan bola (*passing*) merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan memukul bola yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menentukan bola yang baik untuk para penyerang.

Posisi tangan:

1. Kedua tangan dirapatkan
2. Tangan kanan diatas dan tangan kiri dibawah
3. Kemudian ibu jari dirapatkan

Berikut tahap-tahap dalam melaksanakan *passing* bawah bola voli

1. Persiapan
 - a. Bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
 - b. Genggam jari tangan
 - c. Kedua tangkai meregang santai, bahu terbuka lebar
 - d. Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
 - e. Bentuk landasan dengan lengan
 - f. Ibu jari sejajar, siku terkunci
 - g. Lengan sejajar paha, punggung lurus
 - h. Pandangan kearah bola
2. Pelaksanaan
 - a. Terima bola didepan badan
 - b. Kaki sedikit diulurkan, lengan jangan diayunkan
 - c. Alihkan berat badan kedepan
 - d. Pukul bola jauh dari badan, gerakan landasan kesasaran
 - e. Oinggul bergerak kedepan
 - f. Perhatikan saat bola menyentuh lengan
3. Lanjutan
 - a. Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci
 - b. Landasan mengikuti bola kesasaran

- c. Lengan sejajar dibawah bahu
- d. Pindahkan berat badan kearah sasaran
- e. Perhatikan bola bergerak kearah sasaran

G. Model pembelajaran

Model yang digunakan dalam pembelajaran ini adalah model pembelajaran koperatif tipe *group investigation* (GI).

Metode yangdigunakan ya itu :

1. Demonstrasi
2. Penugasan
3. Komando
4. Resiprokal/timbal balik

H. Langkah-langkah pembelajaran

No.	KEGIATAN	GAMBAR/FORMASI	Ket
1.	<p>PENDAHULUAN</p> <p>a. Berbaris Peserta didik dibariskan 3-4 bersaf, peserta didik yang tinggi disebelah kanan</p> <p>b. Berhitung Berhitung dimulai dari saf yang paling kanan ke kiri</p> <p>c. Berdoa Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.</p> <p>d. Apersepsi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru membuka pelajaran dengan salam “assallamuallaikum warahmatullahi wa barakatuh” 2) Menanyakan kesehatan peserta didik 3) Bila ada peserta didik tidak masuk mencari tahu alasannya, memotivasi peserta didik 4) Menanyakan kepada siswa yang mengarah pada <i>passing</i> bawah permainan bola voli. <ol style="list-style-type: none"> a)Apakah kegunaan <i>passing</i> bawah? b) Ada berapa macam <i>passing</i> bawah? <p>e. Pemanasan Peserta didik melakukan pemanasan dengan permainan “Bola Beranting” Cara bermain:</p>	<p style="text-align: center;">J</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">J</p>	<p>Waktu 5 menit</p> <p>Pada pelaksanaannya bisa oleh guru atau peserta didik yang ditugaskan secara bergantian</p> <p>J : Guru X : Siswa</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa dibagi menjadi 3-4 kelompok 2) Salah satu siswa menjadi kucing dan bola sebagai tikus. 3) Siswa yang lain menjadi pagar, siswa menendang bola dan si kucing mengejar tikus. 4) Bila siswa menendang tidak tepat sasaran dan si kucing berhasil menangkap bola, kemudian berganti menjadi kucing. <p>Setelah itu dilanjutkan pemanasan statis (stretching). Dimulai dari gerakan kepala menuju ke arah kaki, masing-masing bagian dengan hitungan 1 x 8</p>	XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX	
	<p>INTI</p> <ol style="list-style-type: none"> a. EKSPLORASI <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik dibariskan kemabali tiga sampai empat bersaf yang tinggi di sebelah kanan dan diistirahatkan 2) Apakah di antara kalian ada yangmengetahui pengertian <i>passing</i>? 3) Berapa macam <i>passing</i> yang kalian ketahui ? 4) Pernahkah kalian melakukan gerakan <i>passing</i> bawah bola voli? 5) Siswa mampu menjelaskan sesuai dengan yang mereka ketahui tentang gerakan teknik <i>passing</i> bawah bola voli 6) Siswa mampu mempraktikkan gerakan teknik <i>passing</i> bawah bola voli sesuai dengan yang mereka ketahui. b. ELABORASI <ol style="list-style-type: none"> 1) Pengenalan passing bawah <ol style="list-style-type: none"> a) Siswa dibariskan menjadi 2 bersap saling berhadapan b) Kemudian dengan menggunakan papan guru memperkenalkan passing bawah c) Karena prinsip-prinsip passing bawah adalah: <ul style="list-style-type: none"> • Kedua ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang 	<p style="text-align: center;">J</p> XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX <p style="text-align: center;">XXXXXX</p> <p style="text-align: center;">J</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX</p>	15 menit

	<p>satu membungkus jari-jari tangan yang lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sikap lengan dan siku sejajar membentuk seperti papan • Sikap kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan. <p>2) Passing berpasangan</p> <p>a) Siswa masih baris 2 bersap saling berhadapan</p> <p>b) Siswa diminta passing berpasangan</p> <p>c) Kemudian setelah itu siswa dibagi menjadi 3 atau 4 regu saling berhadapan</p> <p>3) Passing berkelompok</p> <p>a) Dengan menggunakan bola siswa melakukan passing bawah kepada kelompok di depannya</p> <p>b) Setelah passing siswa berlari ke arah bola dengan menempatibaris yang terakhir</p> <p>4) Permainan passing satu-sat</p> <p>a) Permainan ini bertujuan mengajarkan passing kepada siswa dengan cara bermain</p> <p>b) Aturan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi menjadi dua kelompok • Dengan menggunakan lapangan voli yang sebenarnya • Dengan menggunakan satu bola, siswa 	<p>XXXXXX</p> <p>XXXXXX</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p>	
--	--	--	--

	<p>melakukan passing bawah sejumlah pemain atau sejumlah siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan dimulai dari bola yang dilempar oleh siswa ke arah lapangan lawan dengan cara melambungkan bola • Setiap siswa hanya diperbolehkan passing satu kali • Bola dikatakan mati, apabila: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bola jatuh menyentuh tanah ▪ Bola keluar lapangan ▪ Salah satu pemain melakukan passing sebanyak dua kali ▪ Bila bola belum dipassing sejumlah siswa atau pemain tetapi bola dipassing ke lapangan 	<p style="text-align: center;">J</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX</p>	
--	--	---	--

	<p>lawan.</p> <p>c. KONFIRMAS</p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, guru:</p> <p>2) Guru bertanya jawab hal-hal yang belum diketahui siswa</p> <p>3) Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan</p>		
3.	<p>PENUTUP</p> <p>a. Peregangan (cooling down) Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan, melakukan stretching yang dipimpin oleh peserta didik</p> <p>b. Kesimpulan Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai</p> <p>c. Penilaian Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan dengan gaya resiprokal/saling mengamati antara siswa satu dengan yang lain</p> <p>d. Refleksi dari guru dan peserta didik Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan</p>	<p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	5 menit

	<p>belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan</p> <p>e. Penjelasan materi minggu depan Guru memberikan penjelasan untuk materi yang perlu dipelajari dan akan dipelajari pada pertemuan minggu depan</p> <p>f. Berdoa Salah satu dari peserta didik bertugas untuk memimpin doa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing</p> <p>g. Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib.</p>	<p>J</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p>	
--	---	------------------------------------	--

I. Sumber belajar dan Media Pembelajaran

1. Bola voli
2. Lapangan bola voli
3. Peluit
4. Stop watch
5. Alat tulis
6. Buku sumber:
 - a. Muhajir.2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X.Erlangga.Jakarta
 - b. Farida Isnaini-sri Santoso Sabarini. 2010 BSE Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas X: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
 - c. Amung Ma'mun. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli. Direktorat Jendral Olahraga. Jakarta.

J. Penilaian

1. Aspek kognitif

No	Nama	Aspek yang dinilai															Skor			
		Butiran soal																		
		Soal 1			Soal 2			Soal 3			Soal 4			Soal 5						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				

Jumlah skor 15

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Contoh soal:

1. Sebutkan teknik-teknik permainan bola voli
 2. Sebutkan macam-macam passing permainan bola voli
 3. Jelaskan cara melakukan sikap awalan
2. Aspek psikomotorik
 - a) Passing bawah

No	Nama	Perolehan nilai	Skor

Conroh penilaian produk/prestasi passing bawah selama 60 menit

Perolehan Nilai		Kriteria pengskoran	Klasifikasi nilai
Putra	Putri		
...>40 kali	...>35 kali	100	Sangat baik
35 – 45 kali	30 – 35 kali	90	Baik
30 – 34	25 – 29	80	Cukup

kali	kali		
25 – 29 kali	20 – 24 kali	70	Kurang
...>25 kali	...> 20 kali	60	Kurang sekali

Nilai psikomotorik:

Jumlah skor yang di peroleh

Nilai= -----

X 30

Jumlah skor maksimal

3. Aspek afektif
Melakukan teknik *passing* (kaki bagian dalam) yang baik untuk menanamkan nilai disiplin, toleransi, keluesan, dan estetika.

Instrument penilaian:

SK	KD	Materi	Aspek yang di nilai	Penilaian	
				Ya	Tidak
1	1.1	<i>Passing</i> bawah	Kerjasama		
			Kejujuran		
			Menghargai		
			Semangat		
			Percaya diri		

Keterangan:

Ya : nilai 1

Tidak : nilai 0

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (\checkmark).

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai =----- X 30

Jumlah skor maksimal

Nilai akhir yang di peroleh siswa =

Nilai Kognitif + Nilai Psikomotor + Nilai Afektif

Keterangan :

- Mendapat nilai sangat baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai kurang sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran Penjasorker

Mahasiswa

Totok Dwi Harsono S.Pd.

Adi Atmojo

NIP : 197604102009021003

NPM : 15230087

SILABUS

Mata Pelajaran : PJOK
Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 GUBUG
Kelas / Semester : X GANJIL DAN GENAP
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Kompetensi Inti:

- **KI1 dan KI2:** Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi menendang/ mengump an dan menghenti kan bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami variasi dan kombinasi menendang/ mengump an dan menghentikan bola • Memahami variasi dan kombinasi menggiring, menendang/ mengump an dan menghentikan • Memahami variasi dan kombinasi menggiring, 	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan 	12 JP	Buku Siswa Pendidik an Jasmani, Olahraga , dan Kesehata n kelas X, Buku	<ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penuga san • Unjukk erja • Portofolio

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
atau tradisional	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi menggiring, menendang/mengumpukan dan menghentikan Variasi dan kombinasi menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran Variasi dan kombinasi melempar bola ke dalam dan menyundul bola 	<p>menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi melempar bola ke dalam dan menyundul bola Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola (menendang/mengumpukan dan menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpukan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; melempar bola ke dalam dan menyundul bola) 		<p>sepakbola (menendang/mengumpukan dan menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpukan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; melempar bola ke dalam dan menyundul bola).</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Peserta didik menerima umpan balik dari guru. Peserta didik melakukan 		PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	
4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional							

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				<p>pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama. 			
3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi passing bawah dan passing atas • Variasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami variasi dan kombinasi passing bawah dan passing atas • Memahami variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas • Memahami variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing 	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari 	12 JP	<p>Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjuk kerja • Portofolio

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
atau tradisional	dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas	atas <ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike Memahami variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah, passing atas, smes/spike Memahami variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike dan block/bendungan. 		lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavoli (passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike; variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike; variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah, passing atas, smes/spike; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike dan block/bendungan)		PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	
4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas Variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike Variasi dan kombinasi servis atas, 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike; variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah, passing atas, smes/spike; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike dan block/bendungan) 		<ul style="list-style-type: none"> lebar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavoli (passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike; variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike; variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas, smes/spike; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike dan block/bendungan) 		PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
	<p>passing bawah, passing atas, smes/<i>spike</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/<i>spike</i> dan <i>block/</i> bendungan . 			<p>bawah, passing atas, smes/<i>spike</i> dan <i>block/</i> bendungan).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Peserta didik mencoba tugas variasi dan 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				kombinasi gerak spesifik permainan bolavolike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.			
3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola 	<ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola Memahami variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola Memahami variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola Memahami variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola 	<ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar dan menangkap bola; melempar, menangkap dan menggiring bola; melempar, menangkap dan menembak bola; melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola). 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber	<ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjukkerja Portofolio
4.1 Mempraktikkan variasi dan	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi menggiring bola Variasi dan kombinasi 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar dan menangkap bola; melempar, menangkap 					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
<p>kombinasigera k spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>	<p>melempar, menangkap dan menembak bola</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola 	<p>dan menggiring bola; melempar, menangkap dan menembak bola; melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola)</p>		<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik membagi diri ke dalam empat kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok melempar dan menangkap bola, kelompok melempar, menangkap dan menggiring bola, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke 		<p>lain yang relevan</p>	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				<p>kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru. variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasketke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama. 			
3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan 	<ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola Memahami variasi dan 	<ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi 	12 JP	<p>Buku Siswa Pendidikan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	kombinasi melempar dan menangkap bola <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola Variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola 	kombinasi melemparkan dan memukul bola <ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola 	<ul style="list-style-type: none"> Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama 	tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola). <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola). 		Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> Unjuk kerja Portofolio
4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola Variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola) 					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>forehand</i> Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>backhand</i> Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>forehand</i> Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>backhand</i> Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>forehand</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>forehand</i> Memahami variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>backhand</i> Memahami variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>forehand</i> Memahami variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>backhand</i> Memahami variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> Memahami variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> Memahami variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan smes 	<ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis (servis panjang dan pukulan <i>forehand</i>; servis panjang dan pukulan <i>backhand</i>; servis pendek dan pukulan <i>forehand</i>; servis pendek dan pukulan <i>backhand</i>; pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; 	12 JP	<p>Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjuk kerja Portofolio
4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi servis 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis (servis panjang dan pukulan 					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	<p>pendek dan pukulan <i>backhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> Variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> Variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan 	<p>forehand; servis panjang dan pukulan backhand; servis pendek dan pukulan forehand; servis pendek dan pukulan backhand, pukulan forehand dan pukulan backhand; servis panjang/pendek, pukulan forehand dan pukulan backhand; servis panjang/pendek, pukulan forehand, pukulan backhand dan pukulan smes)</p>		<p>servis panjang/pendek, pukulan forehand dan pukulan backhand; servis panjang/pendek, pukulan forehand, pukulan backhand dan pukulan smes).</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dibagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). Peserta didik berganti peran 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
	<i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> dan pukulan smes			<p>setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama. 			
3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i> • Variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan <i>forehand</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami variasi dan kombinasi servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i> • Memahami variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> • Memahami variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand</i> • Memahami variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja (servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i>; pukulan 	12 JP	Buku Siswa Pendidik an Jasmani, Olahraga , dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet,	<ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
	<p>an pukulan <i>backhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand</i> 	<p>pukulan <i>backhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i> Memahami variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan smes 		<p><i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan smes).</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Peserta didik menerima umpan 		<p>narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan</p>	
4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	<p>pukulan <i>forehand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i> Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja (servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i>; pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan smes) 					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
	<p><i>ackhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan <i>smes</i> 			<p>balik dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama. 			
3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi <i>start</i> dengan gerakan tungkai 	<ul style="list-style-type: none"> Memahami kombinasi <i>start</i> dengan gerakan tungkai Memahami kombinasi gerakan tungkai dengan ayunan lengan Memahami kombinasi gerakan tungkai, ayunan 	<ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan	<ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjuk kerja

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi gerakan tungkai dengan ayunan lengan • Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul • Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i> • Kombinasi <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, 	<p>lengan dan gerakan pinggul</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i> • Memahami kombinasi <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Percaya diri • Kerja sama 	<p>gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba dan melakukan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (start dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan 		Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> • Portofolio
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i> • Kombinasi <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>) 					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
	gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>			<p>lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish; start, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan hasil belajar kombinasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. 			
3.3 Memahami	Lari Jarak	• Memahami kombinasi <i>start</i>	• Religius	• Peserta didik	12 JP	Buku	• Lisan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	Pendek: <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi <i>start</i> dengan ayunan lengan • Kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan • Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan • Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan memasuki garis <i>finish</i> 	dengan ayunan lengan <ul style="list-style-type: none"> • Memahami kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan • Memahami kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan • Memahami kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama 	menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i> dengan ayunan lengan; langkah kaki dengan ayunan lengan; <i>start</i> , langkah kaki, dan ayunan lengan; <i>start</i> , langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>). <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Peserta didik 		Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> • Tertulis • Penugasan • Unjuk kerja • Portofolio
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan • Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i> dengan ayunan lengan; langkah kaki dengan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) 					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				<p>menerima umpan balik dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Peserta didik mencoba tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. 			
3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi awalan dengan tolakan • Kombinasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami kombinasi awalan dengan tolakan • Memahami kombinasi tumpuan dan melayang di udara • Memahami kombinasi tumpuan, melayang di udara, 	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan 	12 JP	Buku Siswa, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan	<ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	tumpuan dan melayang di udara	dan mendarat	<ul style="list-style-type: none"> • Percaya diri • Kerja sama 	indikator tugas kombinasi gerak spesifik lompat jauh (awalan dengan tolakan; tumpuan dan melayang di udara; tumpuan, melayang di udara, dan mendarat; awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat). <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. • Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu 		Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> • Portofolio
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi tumpuan, melayang di udara, dan mendarat • Kombinasi awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami kombinasi awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat • Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik lompat jauh (awalan dengan tolakan; tumpuan dan melayang di udara; tumpuan, melayang di udara, dan mendarat; awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) 					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				<p>persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melayang di udara, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri. • Peserta didik melakukan kombinasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				<p>tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik. 			
3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi memegang peluru dengan awalan menolak peluru Kombinasi awalan dengan menolak peluru Kombinasi menolak peluru dengan gerak 	<ul style="list-style-type: none"> Memahami kombinasi memegang peluru dengan awalan menolak peluru Memahami kombinasi awalan dengan menolak peluru Memahami kombinasi menolak peluru dengan gerak lanjutan Memahami kombinasi awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan Memahami kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan 	<ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru dengan 	12 JP	<p>Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar,</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjuk kerja Portofolio
4.3 Mempraktikkan	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi memegang peluru dengan gerak 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru dengan 					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	lanjutan <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan • Kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan 	awalan menolak peluru; awalan dengan menolak peluru; menolak peluru dengan gerak lanjutan; awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan; memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan).		awalan menolak peluru; awalan dengan menolak peluru; menolak peluru dengan gerak lanjutan; awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan; memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan). <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). 		dan sumber lain yang relevan	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Peserta didik mencoba tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama 			
3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. (**)	Bela diri: <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah • Variasi dan kombinasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah • Memahami variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan • Memahami variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan • Memahami variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, 	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda- 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang	<ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. (**))	kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan • Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan. 	tendangan, dan elakan. <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan). 		kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan). <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan). • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan 		relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.			
3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana	Penyusunan program latihan sederhana <ul style="list-style-type: none"> • Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan otot • Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan daya tahan pernapasan dan kelenturan • Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kecepatan dan kelincahan • Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). 	6 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan	<ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.) • Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincihan, keseimbangan, dan koordinasi)	keseimbangan, dan koordinasi • Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincihan, keseimbangan, dan koordinasi).		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincihan, keseimbangan, dan koordinasi). • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit 		sumber lain yang relevan	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				<i>training</i> dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.			
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	Senam Lantai : <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi guling ke depan dengan guling ke belakang Kombinasi guling ke depan dengan guling lenting Kombinasi guling ke belakang dengan lenting 	<ul style="list-style-type: none"> Memahami kombinasi guling ke depan dengan guling ke belakang Memahami kombinasi guling ke depan dengan guling lenting Memahami kombinasi guling ke belakang dengan lenting 	<ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik senam lantai (guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting). Peserta didik mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh guru. Peserta didik 	9 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjuk kerja Portofolio
4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk		<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik senam lantai (guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting) 					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai		lenting)		<p>mempraktikkan secara berulang kombinasi gerak spesifik senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar peserta didik dinilai 			
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian	Aktivitas Gerak Berirama: <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami variasi dan kombinasi langkah dasar • Memahami variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan • Memahami variasi dan kombinasi pelurusan sendi 	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan	<ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjuk kerja

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	kombinasi langkah dasar <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh Variasi dan kombinasi irama gerak 	tubuh <ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi irama gerak 	<ul style="list-style-type: none"> Percaya diri Kerja sama 	aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak). <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak). Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. Peserta didik memperagakan hasil belajar aktivitas gerak 		Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> Portofolio
4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti		<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) 					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama				berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. <ul style="list-style-type: none"> Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran 			
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan (***)	Aktivitas Renang: <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki Variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki Memahami variasi dan kombinasi gerakan kaki dengan gerakan lengan Memahami variasi dan kombinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas Memahami koordinasi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas 	<ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air (meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan). Peserta 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet,	<ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjuk kerja Portofolio

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan (***)	<ul style="list-style-type: none"> kombinasi gerakan kaki dengan gerakan lengan Variasi dan kombinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas Koordinasi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air (meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan) 		<p>didik mencoba variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mempraktikkan secara berulang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama. 		<p>narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan</p>	
3.9 Memahami tindakan P3K	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian P3K 	<ul style="list-style-type: none"> Memahami pengertian P3K Mengidentifikasi macam- 	<ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik membagai diri 	6 JP	Buku Siswa	<ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Macam-macam cedera • Macam-macam alat P3K • Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain 	<p>macam cedera</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi macam-macam alat P3K • Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain 	<ul style="list-style-type: none"> • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama 	<p>menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat 		<p>Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain		<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun karya tulis tentang tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain • Mempresentasikan karya tulis tentang tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain 					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				<p>pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan).</p> <ul style="list-style-type: none"> • simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. 			
3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian aktivitas fisik • Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit • Dampak/akibat apabila 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami pengertian aktivitas fisik • Menjelaskan manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit • Menjelaskan dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik • Menjelaskan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit 	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (pengertian aktivitas fisik, 	12 JP	Buku Siswa Pendidik an Jasmani, Olahraga , dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan,	<ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
4.10 Memaparkan		<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun laporan tentang 					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	tidak melakukan aktivitas fisik <ul style="list-style-type: none"> • Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit 	peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit 		manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit). <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. • Peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai, untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta 		internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				<p>menerima umpan balik dari guru tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru. • Peserta didik bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama 			

Soal hasil belajar bola voli *Passing Bawah*

1. Teknik dasar yang wajib pertama kali dipelajari oleh pemula adalah..

- a. Servis
- b. Passing
- c. Blocking
- d. Smash

Jawaban : b

2. Bagaimana posisi kaki saat melakukan passing bawah...

- a. Membuka kaki selebar bahu
- b. Kaki rapat
- c. Kaki ditekuk kebawah
- d. Kaki kanan didepan kaki kiri dibelakang

Jawaban : a

3. Perkenaan bola yang benar saat melakukan passing bawah...

- a. Kedua ujung tangan
- b. Kedua lengan atas
- c. Kedua lengan bawah
- d. Bagian bawah bahu

Jawaban : c

4. Gerakan bola hasil passing bawah dalam bola voli adalah ...

- a. Lurus
- b. Menukik

- c. Memantul
- d. Melengkung

Jawaban : c

5. Passing bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli yang dapat digunakan untuk ...
- a. Membendung sasaran lawan
 - b. Mengembalikan serangan lawan
 - c. Menerima permulaan servis
 - d. Mengoperkan bola keteman seregu

Jawaban : c

6. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan kebawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, teknik ini disebut ...
- a. Passing bawah
 - b. Passing atas
 - c. Servis
 - d. Smash

Jawaban : a

7. Gerakan lengan yang benar saat melakukan passing bawah adalah...
- a. Di ayunkan kebelakang
 - b. Di ayunkan kesamping
 - c. Di ayunkan kedepan

d. Kedua tangan tanpa pergerakan

Jawaban : c

8. Untuk mengambil bola yang rendah menggunakan...

a. Passing bawah

b. Passing atas

c. Servis

d. Blocking

Jawaban : a

9. Apa saja kesalahan yang sering terjadi saat melakuakn passing bawah...

a. Tubuh terlalu rendah

b. Bola mendarat pada lengan atas

c. Bola mendarat pada lengan bawah

d. Bola memantul

Jawaban : b

10. Bagaimana awalan saat melakukan passing bawah yang benar...

a. Membuka kaki selebar bahu dan badan agak jongkok

b. Kaki rapat posisi badan jongkok

c. Posisi jongkong

d. Kedua tangan saling menggenggam posisi badan jongkok dan
buka kaki selebar bahu

Jawaban : d

ESSAY

1. Apa yang dimaksud passing bawah ?

Jawaban : Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli, teknik ini di gunakan untuk menerima servis, spike, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan memukul bola yang memantul dari net

2. Bagaimana teknik melakukan passing bawah ?

Jawaban : Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, serta badan agak condong kedepan dan kedua lengan dirapatkan dan lurus ke bawah.

3. Apa saja kesalahan yang sering terjadi saat melakukan passing bawah?

Jawaban : Lengan terpisah sebelum atau setelah mendapatkan bola, bola mendarat pada lengan wilayah siku, tubuh terlalu rendah sebab pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah serta kencang seharusnya yang ditekuk adalah lutut.

4. Saat melakukan passing bawah perkenaan bola yang benar itu bagaimana ?

Jawaban : ketika saat melakukan passing bawah posisi tangan harus saling menggenggam dan perkenaan bola harus terkena pada lengan bagian bawah

5. Bagaimana posisi kaki yang benar saat melakukan passing bawah ?

Jawaban : saat akan melakukan passing bawah, posisi kedua kaki yang tepat dibuka selebar bahu dengan berat badan diletakan pada tumpuan lutut