



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS PADA BOLA VOLI  
DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN “3 ON 3” PADA SISWA  
KELAS VII SMP NEGERI 1 SUKOHARJO WONOSOBO**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I  
Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Dimas Bagus Wicaksono

NPM : 17230080

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL  
DAN KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG  
2021**

## LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Dimas Bagus Wicaksono  
NPM : 17230080  
Fakultas/Progdi : FPIPSKR / PJKR  
Judul Skripsi : PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS PADA BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN “3 ON 3” PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 SUKOHARJO WONOSOBO

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

Pembimbing I

Muh. Isna Nurdin W, S.Pd., M.Kes  
NPP. 179101532

Semarang, Oktober 2021  
Pembimbing II

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd  
NPP. 148101425

Ketua Program Studi PJKR

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or  
NIP. 149001426

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS PADA BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN “3 ON 3” PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 SUKOHARJO WONOSOBO”,

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari : Kamis

Tanggal : 10 Maret 2022

Panitia Ujian  
Ketua,

Sekretaris,

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil  
NPP. 10780184

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or  
NPP. 149001426

Penguji

Tanda Tangan

1. Muh. Isna Nurdin W, S.Pd., M.Kes  
NPP. 179101532

(.....)

2. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd  
NPP. 148101425

(.....)

3. Maftukin Hudah, S.Pd., M.Pd  
NPP. 158801474

(.....)

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

1. “Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (QS. Al-Baqarah: 286)
2. “Sebuah langkah kecil merupakan sebuah awal yang begitu panjang.” (Gus Baha)
3. “Ketika ilmu sudah dikuasai, maka rezeki akan mengikuti.” (Nur Cholis)

### **PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Azhar dan Ibu Titik Sumarni yang selalu memberi motivasi, dukungan, perjuangan, dan senantiasa mendoakan hingga akhir penyelesaian skripsi ini.
2. Kakak saya, Tiazh Oktaviani yang senantiasa pula memberikan motivasi dan dukungan.
3. Adik saya, Trias Astiani Utami yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan.
4. Almamater Universitas PGRI Semarang.

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dimas Bagus Wicaksono

NPM : 17230080

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, Oktober 2021

Yang membuat pernyataan

Dimas Bagus Wicaksono  
NPM: 17230080

## ABSTRAK

Dimas Bagus Wicaksono, “Meningkatkan Pembelajaran *Passing* Atas Melalui Permainan *3 on 3* pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo”, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil belajar *passing* atas peserta didik SMP Negeri 1 Sukoharjo masih dikategorikan rendah. Hal ini di karena kurangnya motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran dan rasa takut pada bola. Permasalahan dalam penelitian ini apakah melalui permainan modifikasi *3 on 3* dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *passing* atas bola voli melalui permainan bola *3 on 3* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 129 peserta didik yang terbagi dalam 4 kelas. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposif sampling yang terdiri dari 30 peserta didik kelas VII C. Untuk mengetahui valid atau tidaknya hasil tes dalam penelitian ini, perlu dilakukan *pre-test* dan *post-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan modifikasi *3 on 3* pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo diperoleh peningkatan 7,18% dari aspek kognitif pada awal *pre-test trimmed mean* sebesar 6,53 dan pada akhir *post-test trimmed mean* sebesar 7,04. Adapun peningkatan pada aspek psikomotor awal *pre-test trimmed mean* sebesar 10,19 dan pada akhir *post-test trimmed mean* sebesar 14,90 dengan taraf presentase kenaikan sebesar 45,28%.

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa melalui media pembelajaran modifikasi permainan bola voli *3 on 3* dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo.

**Kata kunci:** Hasil Belajar, Bola Voli, *Passing*, Permainan *3 on 3*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS PADA BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN “3 ON 3” PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 SUKOHARJO WONOSOBO”.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang mendukung dan membantu selesainya penulisan skripsi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dan perannya pada penyelesaian penulisan skripsi ini.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang, Dr. Muhdi, S.H., M.Hum, yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang, Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang, Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or, yang telah memberikan bimbingan dan arahan secara profesional hingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Pembimbing I, Muh. Isna Nurdin Wibisana, S.Pd., M.Kes., yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing II, Osa Maliki, S.Pd, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggungjawabkan hasil penulisan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan hingga selesai penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, Oktober 2021

Penulis

Dimas Bagus Wicaksono



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB 1.....	13
PENDAHULUAN.....	13
A. Latar Belakang Masalah.....	13
B. Identifikasi Masalah .....	19
C. Rumusan Masalah .....	19
D. Tujuan Penelitian.....	19
E. Manfaat Penelitian .....	20
F. Sistem Penulisan Skripsi .....	20
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	22
A. Kajian Pustaka.....	22
B. Landasan Teori.....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Definisi Operasional.....	41

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	41
E. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	48
Analisis Data.....	48
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....	50
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data .....	50
C. Pembahasan.....	59
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>62</b>
A. Simpulan .....	62
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
LAMPIRAN.....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Uji Validitas Indikator Aspek Kognitif ( <i>pre-test</i> ).....	51
Tabel 4. 2 Uji Validitas Indikator Aspek Kognitif ( <i>post-test</i> ) .....	52
Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas Aspek Kognitif ( <i>pre-test</i> ).....	53
Tabel 4. 4 Uji Reliabilitas Aspek Kognitif ( <i>post-test</i> ) .....	53
Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif Aspek Kognitif .....	54
Tabel 4. 6 Statistik Deskriptif Aspek Psikomotor.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Perbandingan Nilai Aspek Kognitif dan Psikomotor dalam Materi <i>Passing</i> Atas.....	40
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Judul Penelitian.....	67
2. Instrumen Penelitian .....	73
3. RPP .....	78
4. Silabus .....	84
5. Data Siswa .....	176
6. Skor <i>Pre-Test</i> Kognitif .....	177

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan bagi kehidupan umat manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Tanpa pendidikan sama sekali mustahil suatu kelompok manusia dapat hidup berkembang sejalan dengan aspirasi (cita-cita) untuk maju, sejahtera dan bahagia menurut konsep pandangan hidup mereka. Pendidikan sebagai usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan. Usaha-usaha yang dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai dan norma-norma tersebut serta mewariskannya kepada generasi berikutnya untuk dikembangkan dalam hidup dan kehidupan yang terjadi dalam suatu proses pendidikan (Fuad Ihsan, 2003: 2).

Pendidikan berarti daya upaya untuk memajukan bertumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin, karakter), pikiran (intelektual) dan tubuh anak, dalam Taman Siswa tidak boleh dipisah-pisahkan bagian-bagian itu agar kita dapat memajukan kesempurnaan hidup, kehidupan dan penghidupan anak-anak yang kita didik selaras dengan dunianya (Ki Hadjar Dewantara dalam Fuad Ihsan 2003: 5).

Pendidikan pada hakekatnya adalah usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup (GBHN tahun 1973 dalam Fuad Ihsan 2003: 5). Tujuan utama dari pendidikan adalah mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Perkembangan individu secara menyeluruh berarti individu tersebut dapat

berkembang pada aspek fisik, mental, sosial, emosional dan spiritualnya secara baik. Berdasarkan pada kebutuhan tersebut, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu wadah yang dapat membantu individu untuk dapat berkembang secara menyeluruh. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya terfokus pada aspek motoriknya saja tetapi juga terdapat aspek kognitif dan afektif. Sehingga pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dikembangkan di lingkup satuan pendidikan sehingga dapat mengembangkan peserta didik yang ada. Pangrazi dan Dauer mengungkapkan bahwa, pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan melalui gerak dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya (Adang Suherman, 2000: 20).

Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan yang di dalamnya terkandung tugas untuk mengoptimalkan kemampuan siswa secara teoritis maupun praktik agar mereka dapat *survive* di era globalisasi dengan memanfaatkan peluang dan usaha atau keterampilan praktis yang dimilikinya sebagai hasil pembelajaran di sekolah (Sutomo, dkk 2007: 37).

Oleh karena itu, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menjadi salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dari jenjang pendidikan dasar sampai jenjang pendidikan menengah atas melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan aspek psikomotor, kognitif maupun afektif para peserta didik. Selain itu pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan juga dapat membiasakan siswa untuk melakukan pola hidup sehat. Cabang olahraga yang menjadi salah satu materi yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama adalah bola voli. Bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat di Indonesia, baik masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan karena untuk melakukan olahraga ini tidak membutuhkan biaya terlalu banyak, sarana dan prasarananya pun mudah didapatkan. Banyak masyarakat menyukai olahraga ini sehingga banyak pula masyarakat yang ingin mempelajari permainan bola voli secara lebih jauh. Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk bisa belajar tentang permainan bola voli dengan teknik- teknik yang benar.

Dalam pembelajaran bola voli sendiri terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dipelajari yaitu:

1. *Serve* terdiri dari *serve* bawah dan *serve* atas.
2. *Passing* terdiri dari *passing* atas dan *passing* bawah.
3. *Smash* terdiri dari *smash long*, medium dan *quick*.
4. *Block* terdiri dari *single block*, *double block* dan *triple block*.

Dari keempat teknik dasar di atas *passing* merupakan salah satu teknik yang penting dan fundamental dalam permainan bola voli. Bagi para pemula selain *serve*, *passing* atas sangat menentukan jalannya permainan pada bola voli, oleh karena itu untuk pembelajaran bola voli di sekolah *passing* atas adalah teknik terpenting yang harus dipelajari dan dikuasai dengan baik oleh para peserta didik.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan



kesehatan di sekolah tidak bisa lepas dari kurikulum yang berlaku saat ini di Indonesia yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yaitu kurikulum yang dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi sekolah/ daerah, karakteristik sekolah/ daerah, sosial budaya masyarakat setempat dan karakteristik peserta didik. Hal ini jelas dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan suatu model/ metode pembelajaran yang sesuai dengan sosial budaya masyarakat setempat dan sesuai dengan karakteristik siswa (E Mulyasa 2006: 8).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo dengan melakukan wawancara dan diskusi dengan salah satu guru penjasorkes dan juga melalui survei sarana prasarana yang dimiliki sekolah tersebut, diperoleh informasi bahwa di SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes masih sangat kurang, dimana siswa lebih suka duduk-duduk atau berteduh tanpa melakukan aktivitas olahraga pada jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Hanya beberapa siswa yang benar-benar mengikuti pelajaran penjasorkes dengan baik dan sungguh-sungguh. Padahal di sekolah tersebut telah memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai yang dapat menunjang terlaksananya proses belajar mengajar dengan baik.

Selain itu juga diperoleh data bahwa nilai bola voli khususnya passing atas pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo masih rendah dan masih banyak siswa yang belum dapat memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan di sekolah tersebut. Hal tersebut

menimbulkan berbagai pertanyaan, apakah sekolah tersebut mematok standar KKM terlalu tinggi sehingga siswa sulit untuk dapat memenuhi kriteria yang ditentukan atautkah memang kualitas pembelajaran, baik dari guru maupun siswanya yang kurang optimal sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa. Sebagai guru penjasorkes untuk mengantisipasi hal tersebut maka harus pandai-pandai membuat inovasi pembelajaran sebaik mungkin untuk dapat meningkatkan hasil belajar siswanya sehingga dengan Kriteria Ketuntasan Minimal yang telah ditentukan dapat terpenuhi. Oleh karena itu diperlukan suatu metode baru yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran passing atas bola voli.

Banyak faktor yang menjadi penyebab kurangnya minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap nilai penjasorkes itu sendiri, salah satunya adalah faktor internal dari diri siswa tersebut di mana siswa merasa jenuh atau bosan dengan materi yang diajarkan oleh guru karena guru hanya memberikan materi pokok tanpa disertai permainan atau variasi pembelajaran yang menarik yang dapat meningkatkan minat atau motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Sehingga perlu diadakannya materi pembelajaran yang bervariasi dan menarik yang sesuai dengan karakteristik umur siswa SMP khususnya kelas VII yang berkisar antara 10-12 tahun, di mana siswa pada umur tersebut cenderung masih gemar bermain. Sehingga apa salahnya jika guru menerapkan model pembelajaran yang berupa permainan, siswa tidak hanya akan bermain saja tetapi bisa sambil belajar.

Oleh karena itu perlunya metode pembelajaran yang mampu memotivasi

siswa untuk bergerak, salah satunya adalah metode pembelajaran *passing* atas bola voli dengan pendekatan permainan *3 on 3*. Dimana dengan permainan tersebut selain bertujuan untuk meningkatkan motivasi atau minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah, yang pada akhirnya dengan adanya minat siswa tersebut diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan *passing* atas bola voli. Apalagi permainan tersebut diterapkan pada siswa kelas VII, di mana pada usia anak kelas VII yang berkisar antara 10-12 tahun masih gemar bermain. Selain itu kemampuan gerak anak usia tersebut untuk melakukan suatu gerakan koordinasi masih kurang. Sehingga dengan diterapkannya modifikasi permainan tersebut dalam pembelajaran dapat menciptakan proses belajar mengajar yang menyenangkan dan tercapainya tujuan dari pembelajaran tersebut.

Permainan *3 on 3* merupakan suatu modifikasi permainan bola voli yang diciptakan untuk menarik minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes dan juga dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan *passing* atas bola voli. Selain dari penjelasan di atas, alasan peneliti memfokuskan masalah pada cabang bola voli karena peneliti lebih menguasai materi bola voli dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain, sehingga akan lebih mudah pada saat akan melakukan penelitian di sekolah.

Dari latar belakang masalah diatas maka peneliti ingin mengadakan penelitian tentang pembelajaran bola voli yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Bola Voli dengan Menggunakan Permainan *3 on 3* pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Wonosobo”.

#### A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam peneliti ini sebagai berikut :

1. Nilai bola voli khususnya *passing* atas pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo masih rendah dan masih banyak siswa yang belum dapat memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)
2. Masih banyak siswa belum menguasai teknik *passing* atas sebagai teknik dasar individu yang harus dimiliki oleh pemain bola voli.
3. Latihan kelincahan untuk mencapai keterampilan *passing* atas dilakukan secara monoton.
4. Belum optimalnya keterampilan *passing* atas, sehingga banyak bola yang lepas bahkan hilang dari penguasaan.

#### B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah permainan *3 on 3* bola voli dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo?”.

#### C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah : “Untuk mengetahui pengaruh permainan *3 on 3* bola voli terhadap peningkatan hasil belajar *passing* atas pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo”.

#### D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Bagi Peneliti

Hasil peneliti ini dijadikan pertimbangan bagi penelitian untuk menerapkan permainan *3 on 3* sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar *passing* atas pada siswa. Penelitian ini juga dapat dijadikan motivasi bagi peneliti untuk lebih berinovasi dalam menggunakan dan memanfaatkan media pembelajaran.

##### 2. Bagi Sekolah/Guru penjasorkes

Dengan adanya penelitian tentang modifikasi permainan *3 on 3* bola voli ini diharapkan dapat dijadikan sebagai motivasi kepada guru penjas untuk dapat menciptakan inovasi atau variasi baru dalam proses pembelajaran sehingga siswa akan lebih aktif bergerak dan tidak merasakan kebosanan dalam mengikuti pelajaran penjasorkes di sekolah.

##### 3. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini sangat bermanfaat bagi siswa karena penerapan permainan *3 on 3* sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar *passing* atas.

#### E. Sistem Penulisan Skripsi

Untuk mempermudah melihat dan mengetahui pembahasan yang ada pada skripsi ini secara menyeluruh, maka perlu dikemukakan sistematika yang merupakan kerangka dan pedoman penulisan skripsi. Adapun sistematika

penulisannya adalah sebagai berikut:

1. Bagian Awal

Berisikan halaman judul skripsi, lembar pengesahan, motto, persembahan, pernyataan keaslian skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

2. Bagian Isi

Meliputi: Bab I Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan. Bab II Kajian Pustaka, yang terdiri dari kajian pustaka, landasan teori, dan hipotesis penelitian. Bab III Metode Penelitian, yang terdiri atas desain penelitian, definisi operasional, teknik dan instrumen pengumpulan data, validitas dan reabilitas instrumen, dan teknik analisis data. Dan termasuk Bab IV Hasil dan Pembahasan, yang terdiri dari deskripsi umum objek penelitian, hasil penelitian dan analisis data, serta pembahasannya.

3. Bagian Akhir

Berisikan Bab V Penutup yang terdiri atas simpulan dan saran. Disertai daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan. Selain itu, untuk menghindari anggapan kesamaan dalam penelitian ini dan diharapkan dalam penelitian ini dapat diperhatikan mengenai kekurangan dan kelebihan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan. Maka dalam kajian pustaka ini peneliti mencamtumkan hasil-hasil penelitian terdahulu sebagai berikut:

###### a. Hasil Penelitian Arifto Juniardi, Rio Redno (2019)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan passing atas pada permainan bola voli dengan menggunakan permainan *3 on 3*. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Dalam penerapan permainannya memfokuskan peneliti dalam bentuk percobaan- percobaan untuk mengetahui hasil kegiatan yang dilakukan. Di samping itu permainan yang dilaksanakan secara sistematis, logis dan teliti dalam melakukannya terhadap kondisi subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII.4 SMP Negeri 21 Kota Bengkulu yang berjumlah 27 orang. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan observasi dan tes keterampilan. Adapun teknik yang digunakan penulis untuk menguji

kesesuaian tes dengan kriteria menggunakan hitungan keberhasilan belajar rata-rata kelas. Setelah penelitian selesai dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa dari hasil tes awal hingga tes siklus dua menunjukkan peningkatan, di mana pada tes awal tingkat ketuntasan belajar siswa secara keseluruhan sebesar 31,25% pada tindakan siklus satu meningkat menjadi 63,76% dan pada siklus dua meningkat menjadi 81,03% dengan artian secara keseluruhan nilai siswa sudah mencapai KKM.

b. Hasil Penelitian Yulianingsih (2015)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli melalui metode Bermain siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. Metode yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan bentuk PTK. Hasil data penelitian diperoleh bahwa: (1) Penerapan metode Bermain dalam proses pembelajaran *passing* atas bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. Hal ini terlihat dari peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli siswa<sup>2</sup> dari siklus I dan siklus II sebesar 19,23%; (2) Respon positif mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini tergambar dari kenaikan nilai tes lompat jauh gaya jongkok siswa sebesar 36% dari siklus I ke siklus II; (3) Terdapat peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode Bermain pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. Kata Kunci: *passing* atas, metode Bermain.



c. Hasil Penelitian Slamet Junaidi, Nurhasan, Edy Minarto (2020)

Pendekatan situasi pertandingan sebagai bagian metode bermain, merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan teknik pada permainan bola voli, termasuk teknik *passing*. Kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah merupakan teknik yang perlu ditingkatkan bagi atlet Pusat Latihan Kota (Puslatkot) Kediri dalam persiapan menuju Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) tahun 2019. Metode pendekatan situasi pertandingan ini digunakan oleh peneliti untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas atlet puslatkot yang dipersiapkan untuk porprov 2019 di Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan metode *pre-test - post-test design*. Sampel adalah semua atlet puslatkot Kota Kediri yang berjumlah 14 atlet elit putri, sedangkan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli hingga September tahun 2018. Hasil analisis data dengan uji *Paired Samples Test* diperoleh nilai  $\text{sig} = 0,002 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kemampuan *passing* atas antara sebelum dan setelah diberi perlakuan latihan dengan pendekatan situasi pertandingan. Kesimpulan penelitian ini adalah pendekatan situasi pertandingan sangat efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas dan *passing bawah* pada permainan bola voli. Keterbatasan penelitian ini adalah tidak dilakukannya karantina atau isolasi terhadap semua subjek yang diteliti sehingga hasil peningkatan dikuatirkan dipengaruhi juga oleh faktor lain. Penelitian ini hanya terbatas pada elit atlet putri, diharapkan

dapat juga dikembangkan dan diterapkan di elit atlet putra dengan melibatkan beberapa komponen variabel lain seperti aspek psikologi (konsentrasi) maupun aspek biomotor (koordinasi).

## **B. Landasan Teori**

### **1. Hakikat Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli merupakan olahraga yang banyak digemari dan dimainkan di Indonesia, bahkan menurut para ahli saat ini permainan bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari di dunia.

Nuril Ahmadi (2007:20) menyatakan bahwa, permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang, sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi *servis, passing, smash*, dan sebagainya.

Menurut Beutelstahl Dieter, (2011:8), ada enam jenis teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Teknik dasar tersebut yaitu: *servis, volley, dig, block, attack, dan defence*”.

### **2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

#### **a. Pengertian Teknik**

Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti

dalam cabang permainan bola voli. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental. (Munasifah 2008: 25)

b. Teknik Penguasaan Bola

Pemain bola voli setidaknya harus memiliki kemampuan- kemampuan seperti mampu melakukan *passing* atas secara baik dan benar dari teknik dasar ini tidak diabaikan dan harus dilatih dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik penguasaan bola dengan baik dan terus menerus. Agar dapat bermain bola voli dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik penguasaan bola dengan baik. Dengan menguasai teknik penguasaan bola dan latihan yang *continue* diharapkan nantinya dapat bermain bola voli secara baik dan benar. Munasifah (2008:12) mengatakan, sebelum melakukan suatu permainan hendaknya mengerti cara atau gerak dasar permainan tersebut. Bola voli merupakan permainan beregu yang setiap regunya terdiri atas enam orang dengan jenis kelamin yang sama.

c. *Passing* Bawah

Dalam *passing* bawah pengembalian tangan ke bawah tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan dan gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola. (Anandita F.P 2010: 26)

d. *Passing* Atas

*Passing* atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper dari atas kepala dengan jari-jari tangan. Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk. Kemudian badan sedikit condong ke muka, siku ditekuk dan jari-jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola. Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segetiga. Selanjutnya gerakan terakhir penyentuhan pada semua jari-jari dan gerakannya meluruskan kedua tangan. (Anandita F.P 2010: 27)

e. *Service* Bawah

*Service* bawah adalah *service* dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah. (Anandita F.P 2010: 25)

f. *Service* Mengapung

*Service* mengapung adalah *service* atas dengan awalan dan cara memukul yang hampir sama. Awalan *service* mengapung adalah melemparkan bola ke atas akan tetapi tidak terlalu tinggi dari kepala. Tangan yang akan memukul bola bersiap di dekat bola dengan ayunan yang pendek. (Anandita 2010: 25)

g. *Service* Atas

*Service* atas adalah pukulan di mana tangan yang akan memukul bola harus lurus sewaktu menyentuh bola. Jauh atau dekat berdirinya si pemukul

hendaknya disesuaikan dengan kondisi masing-masing pemukul. Akan lebih efektif kalau kita dapat memukul bola dengan keras dan menukik ke bawah atau bergelombang (Munasifah 2008:14).

h. *Service Samping*

*Service* samping adalah pukulan di mana tangan yang akan memukul harus lurus dan tingginya sama dengan bahu kita (Munasifah 2008:14).

i. *Service* dengan *Smash*

Bola dilempar tinggi sesuai dengan tinggi lompatan dan jangkauan tangan kita. Tangan tetap lurus untuk memungkinkan kerasnya pukulan servis (Munasifah 2008:15)

j. *Smash*

*Smash* adalah suatu pukulan yang kuat. Tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi. Apabila pukulan bola lebih tinggi berada di atas net, bola dapat dipukul tajam kebawah. *Smash* juga dapat diartikan dengan pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan (Anandita F.P 2010:28).

k. Membendung

Membendung (*Blokcing*) merupakan benteng pertahanan yang pertama untuk menangkis serangan lawan. Blok dapat dilakukan oleh seorang, kemudian dua orang (aktif dan pasif), dan juga dapat dilakukan dengan tiga orang. (Munasifah 2008:29).

## 1. Prasarana Permainan Bola Voli

### a) Lapangan dan Ukurannya

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Di tengah lapangan diberi net yang membagi dua panjang tersebut. Lebar jaringan net 90 cm dengan ketinggian 2,4 meter bagi putra dan 2,2 meter bagi pemain putri. Masing-masing bagian lapangan permainan itu dibagi menjadi dua daerah lagi, yaitu daerah serang sebatas 3 meter dari net, dan selebihnya sebagai daerah pertahanan bagian belakang. Para pemain berputar menurut arah jarum jam setiap permulaan servis (Munasifah 2008:8)

### b) Daerah *Service*

Daerah *service* adalah daerah di luar garis belakang sebelah kanan yang berukuran sepertiga lapangan dan dengan lebar 6 kaki. Apabila daerah yang diperlukan ini tidak ada, seorang pemain yang hendak melakukan *service* diperkenankan untuk melakukannya di dalam bidang pertandingan sampai pada jarak yang diperlukannya (Anandita F.P 2010:19)

### c) Jaring

Untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,50 meter dan lebar tidak lebih dari 1,00 meter (Munasifah 2008:8).

### d) *Antenna Rod*

Di dalam pertandingan permainan bola voli yang sifatnya nasional

maupun internasional, di atas batas samping jaring dipasang tongkat atau rod yang menonjol ke atas setinggi 80 cm (Anandita F.P 2010:17)

e) Bola

Bola harus bulat terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Warna bola harus satu warna atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna pada bola dipergunakan pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling lingkaran bola 65 – 67 cm dan beratnya 260 – 280 gram, tekanan didalam bola harus 0,30 – 0,325 kg/cm<sup>2</sup> (4,26 – 4,61 Psi) (294,3 – 318,82 mbar atau hPa). (Anandita F.P 2010:41).

f) Pemain

Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 5 orang sebagai pemain cadangan dan satu orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu *coach*, satu sistem *coach*, dan satu dokter *medis* (Munasifah 2008:11).

### 3. Belajar dan Pembelajaran

a) Belajar

Bell-Gredler (dalam Winataputra dkk, 2007: 15), menyatakan bahwa belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan aneka ragam *competencies, skills, and attitudes*. Kemampuan (*competencies*), keterampilan (*skills*), dan sikap (*attitudes*) tersebut diperoleh secara bertahap dan berkelanjutan mulai dari masa bayi

sampai masa tua melalui rangkaian proses belajar sepanjang hayat.

Fontana (dalam Winataputra dkk, 2007: 18), mengartikan belajar adalah suatu perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman.

Gagne (dalam Winataputra dkk, 2007: 18) juga menyatakan bahwa belajar adalah suatu perubahan dalam kemampuan yang bertahan lama dan bukan berasal dari proses pertumbuhan.

Dari pengertian menurut para ahli di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa belajar merupakan suatu perubahan individu yang terjadi relatif lama dan permanen yang disebabkan oleh pengalaman untuk memperoleh berbagai macam kemampuan, keterampilan dan sikap.

#### b) Pembelajaran

Pembelajaran menurut Briggs (dalam Sugandi, 2007: 9) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah seperangkat peristiwa yang mempengaruhi si belajar sedemikian rupa sehingga si belajar itu memperoleh kemudahan dalam berinteraksi berikutnya dengan lingkungannya.

Corey (dalam Ruminiati, 2007: 1-14), mengemukakan bahwa pembelajaran adalah suatu proses di mana lingkungan seseorang dikelola secara disengaja untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu, sehingga dalam kondisi-kondisi khusus akan menghasilkan respons terhadap situasi tertentu juga.



#### 4. Hasil Belajar

Menurut Rifa'i (2009: 85) Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh peserta didik setelah mengalami kegiatan belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang dipelajari peserta didik. Menurut Anni, (2007: 5) dalam pembelajaran, perubahan perilaku yang harus dicapai oleh pembelajar setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran. Sementara itu, Kemp (dalam Uno, 2009: 35) memandang bahwa pembelajaran adalah suatu pernyataan yang spesifik yang dinyatakan dalam perilaku atau penampilan yang diwujudkan dalam bentuk tulisan untuk menggambarkan hasil belajar yang diharapkan.

#### 5. Hakikat Pembelajaran Bola Voli

Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain masing masing regu 6 orang, tujuan dari permainan ini adalah masing masing regu harus menyeberangkan bola melewati bagian atas net ke daerah lapangan lawan dengan cara memvoli bola (Sahadi Anwarudin, 2011;21).

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat, semula permainan ini diberi nama "Mintonette", di mana permainan hampir menyerupai permainan bulu tangkis, tapi kemudian nama permainan tersebut diubah menjadi "Volley Ball" yang artinya memvoli bola secara bergantian melewati jaring/net.

Menurut Anandita (2010: 25) aturan permainan dari bola voli adalah sebagai berikut:

- a) Jika pihak musuh dapat memasukkan bola ke dalam daerah kita maka kita kehilangan bola dan musuh mendapatkan nilai.
- b) *Serve* yang kita lakukan harus bisa melewati net dan masuk ke daerah musuh. Jika tidak, maka musuh pun akan mendapat nilai.

#### 6. Modifikasi Permainan Bola Voli

Permainan bola voli mini merupakan modifikasi dari permainan bola voli dewasa. Modifikasi yang dimaksudkan agar lebih menarik peserta didik untuk bermain bola voli sejak usia dini. Modifikasi yang dilakukan dengan penyederhanaan lapangan dan peralatan yang disesuaikan dengan ukuran fisik anak-anak sekolah dasar. Beberapa karakteristik dari modifikasi olahraga yang disampaikan *Australia Sport Commission* dalam buku *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama, 2013, h.137 dijelaskan bahwa:

1. Sesuai dengan perkembangan anak meliputi umur, tingkat kesegaran jasmani, status kesehatan, tingkat ketrampilan dan berbagai pengalaman gerak sebelumnya.
2. Cukup aman dimainkan oleh anak.
3. Memiliki aspek alternatif, bukan sesuatu yang sifatnya mutlak, seperti ukuran berat, bentuk alat, ukuran lapangan yang digunakan, durasi permainan, posisi pemain, peraturan dan jumlah pemain.

#### 7. Permainan Bola Voli 3 on 3

Satu tim dalam permainan bola voli 3 on 3 berisi 3 pemain. Tiap pemain menempati posisinya masing-masing dengan peran berbeda tetapi saat bermain menggunakan teknik *passing* atas semua.

Cara memainkan permainan bola voli *3 on 3* adalah dengan melambungkan atau memvoli bola di atas net dengan maksimal 5 sentuhan setiap timnya.

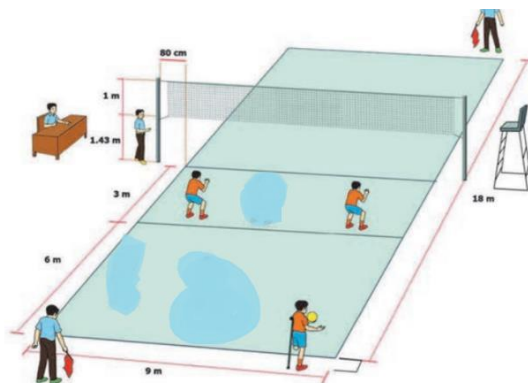
Adapun peralatan bola voli meliputi:

1. Net
2. Lapangan
3. Bola voli
4. Antena

Lapangan bola voli memiliki ukuran tersendiri. Berikut ukuran lapangan bola voli:

- Panjang Lapangan bola voli = 18 meter
- Lebar lapangan bola voli = 9 meter
- Panjang garis serang lapangan bola voli = 3 meter
- Area *servis* lapangan bola voli = 3 meter
- Lebar garis dalam lapangan bola voli = 5 meter
- Luas lapangan bola voli = 162 meter persegi (18 x 9 meter)

Tujuan menggunakan metode modifikasi permainan *3 on 3* adalah memudahkan peserta didik dalam memahami dan mempraktikkan materi bola voli *passing* atas.



**Gambar 2. 1** Permainan Modifikasi *3 on 3* Bola Voli

Menyusun beberapa peraturan dasar untuk permainan bola voli *3 on 3*. Berikut peraturan dasar dari permainan bola voli *3 on 3*:

1. Permainan bola voli dilakukan oleh tiga (3) pemain tiap tim dengan beberapa pemain cadangan.
2. Tiap regu atau tim memiliki kesempatan lima kali untuk mem-*passing* bola. Pada awal pertandingan, salah seorang pemain wajib melakukan *serve* ke area lawan yang dilakukan oleh seorang *server*.
3. Tim yang memenangkan *rally* berhak mendapat satu poin serta memiliki hak untuk melakukan *servis*. Saat *rally* telah selesai, pemainnya harus bertukar tempat dengan memutar searah jarum jam.
4. Anggota badan yang diperbolehkan untuk digunakan dalam bola voli adalah seluruh anggota tubuh mulai dari kepala, tangan, badan, dan kaki. Namun, yang paling dominan adalah menggunakan *passing* atas.
5. Jumlah pemain dalam satu regu adalah tiga orang. Hanya satu pemain yang bisa melakukan *blocking* di dekat net. Sedangkan pemain lainnya bertugas mem-*passing* bola melewati net, dari belakang garis serang atau garis

tiga meter (garis yang memisahkan garis depan dengan belakang lapangan).

6. Pergantian pemain diperbolehkan selama pertandingan berlangsung.
  7. Satu tim atau regu bisa mencetak satu poin di setiap *rally*, terlepas tim mana yang melakukan serve terlebih dahulu.
  8. Pertandingan permainan voli terdiri atas satu set. Menggunakan sistem 15 *rally point*.
  9. Pengadil lapangan dan penghitungan skor dipegang tim berikutnya yang akan bermain.
8. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama

Dalam proses pendidikan, peserta didik merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. Peserta didik menjadi pokok persoalan dan tumpuan perhatian dalam semua transformasi yang disebut pendidikan. Dalam tahap perkembangannya, peserta didik SMP diperkirakan berada pada tahap periode perkembangan usia 13-15 tahun. Menurut Sukintaka (1991: 64), anak tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) kira-kira berusia antara 13-15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

a. Jasmani

- 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering dilihat.
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.

- 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
- 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari pada putri.
- 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis atau mental

- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
- 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh

c. Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang

d. Keterampilan motorik

Keterampilan gerak telah siap untuk diarahkan kepada permainan besar atau olahraga prestasi.

Dari pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa SMP kelas VII memiliki ciri antara lain pertumbuhan fisik yang cepat, perkembangan seksual, cara berpikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, mulai tertarik dengan lawan jenis, menarik perhatian lingkungan, dan tertarik dengan kelompok. Hal ini dapat disederhanakan sebagai masa pubertas yang mempunyai banyak ciri yang unik.

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Dalam penelitian ini diajukan hipotesis “Permainan *3 on 3* bola voli dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo”

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan penelitian kuantitatif. Data-data yang disajikan berupa skor, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data, hingga penyajian dan hasilnya. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen semu, karena penelitian pendidikannya menggunakan manusia sebagai subjek penelitian. Metode tersebut digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan dalam kondisi yang dikendalikan (Sugiyono, 2010: 72). Perlakuan yang dimaksud adalah penerapan teknik permainan *3 on 3* pada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol sebagai pembanding.

Rancangan atau desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test – post-test design* dengan arti terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2010: 110). Desain tersebut digambarkan sebagai berikut.

$$R = O_1 \quad \_X \quad \_O_2$$

Keterangan:

R : Random Assigment

O<sub>1</sub> : Tes awal

O<sub>2</sub> : Tes akhir

X : Perlakuan dengan media pembelajaran



## Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2017: 135) dalam penelitian kuantitatif, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a) Usia rata-rata 10-12 tahun
- b) Jenis kelamin laki-laki dan perempuan dan telah mendapatkan pelajaran bola voli.
- c) Jumlah populasi 30 orang.

Menurut Sugiyono (2017:136) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan sampel adalah *Sampling Purpose* dan *Snowball*. *Purpose sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Misalnya orang tersebut dianggap tahu tentang yang kita harapkan sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek atau situasi yang diteliti. Jadi sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini kurang lebih berjumlah 30 siswa yang berkisar umur 10-12 tahun.

### A. Definisi Operasional

Menurut Arikunto (2010: 161), variabel penelitian diartikan sebagai objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel penelitian terbagi menjadi dua macam, yaitu variabel terikat (*dependent variable*) dan variabel bebas (*independent variable*). Variabel terikat (*dependent variable*) dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing* atas, sedangkan variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah teknik pembelajaran bola *gebok*. Teknik ini dijadikan sebagai perlakuan untuk kelompok eksperimen, sementara pada kelompok kontrol, pembelajaran dilakukan tanpa menerapkan teknik permainan *3 on 3*.

### B. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010: 160). Instrumen tes meliputi *pre-test post-test* aspek pengetahuan (kognitif) dan *pre-test post-test* keterampilan (psikomotor).

Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dan perlu diperhatikan dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan cara menggunakan tes, angket, dan observasi. Namun, dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, *pre-test, treatment* modifikasi permainan bola voli *3 on 3*, dan *post-test*.

a. Metode Observasi

Observasi adalah suatu pengamatan yang dilakukan terhadap suatu objek dengan tujuan prosedur dan aturan-aturan tertentu. Margono (2004) mengemukakan bahwa observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pada proses penelitian terlebih dahulu melakukan wawancara ke guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) SMP Negeri 1 Sukoharjo. Hasil yang didapatkan dari proses wawancara kepada guru penjaskes SMP Negeri 1 Sukoharjo yaitu Bapak Suji adalah bahwa untuk pengetahuan mengenai bola voli masih terbilang cukup kurang karena peserta didik baru saja memasuki pemberlakuan sekolah tatap muka dan terkhusus pada kegiatan praktikum juga masih sangat kurang karena minimnya peserta didik dalam melakukan kegiatan atau aktivitas bola voli.

b. *Pre-Test*

Tes awal dilakukan sebelum diberi perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik terkait materi yang akan disampaikan. Dengan mengetahui kemampuan awal tersebut, maka peneliti lebih mudah untuk menentukan model dan metode yang akan diterapkan dalam pembelajaran atau penelitian.

c. *Treatment*

1. *Passing* atas melewati tinggi net

- a) Salah satu peserta didik ditunjuk untuk melakukan contoh *passing* atas kemudian dilanjutkan peneliti memberikan contoh.

- b) Setelah peserta didik mengamati contoh *passing* atas yang dilakukan oleh temannya dan peneliti, peserta didik yang lain diberikan kesempatan untuk mencoba melakukan *treatment passing* atas secara bergantian.
- c) Peneliti mengamati dan melihat seberapa jauh kemampuan peserta didik

### 2. *Passing* atas membentuk lingkaran

- a) Treatment kedua siswa melakukan *passing* atas dengan membentuk lingkaran dan peneliti berada di tengah. Peneliti melempar bola keatas selanjutnya peserta didik mengembalikannya dengan teknik dasar *passing* atas.
- b) Peneliti mengamati dan melihat seberapa jauh kemampuan siswanya.
- c) Peneliti memberikan gerakan teknik dasar *passing* atas dengan benar.

### 3. *Passing* atas membentuk *zig-zag*

- a) Peneliti membagi dua kelompok kemudian berdiri membentuk *zig-zag* di belakang *marker* yang telah disediakan.
- b) Selanjutnya peserta didik melakukan treatment ketiga dengan memasukkan bola voli ke dalam ring basket dengan cara *passing* atas kepada anggotanya. Penerima kemudian menangkap bola dari teman selanjutnya di *passing* atas kepada penerima selanjutnya hingga dapat memasukkan bola ke dalam ring basket.
- c) Peneliti mengamati dan melihat gerakan peserta didik apabila ada kesalahan ataupun kecurangan yang dilakukan peserta didik.

4. *Passing* atas modifikasi permainan bola voli *3 on 3*.

- a) Treatment terakhir peneliti membagi peserta didik menjadi 10 kelompok yang terdiri dari 3 orang disetiap kelompok.
- b) Peneliti menjelaskan peraturan modifikasi permainan tradisional bola voly *3 on 3* dan memberikan simulasi permainan.
- c) Peneliti menyuruh kapten tim di setiap kelompok untuk menentukan regu mana yang main pertama sampai terakhir.
- d) Dan kelompok selanjutnya menjadi penghitung skor dan pengadil pertandingan.

Pemenang dalam permainan ini adalah tim yang dapat mengumpulkan 11 poin terlebih dahulu.

## d. Instrument Penilaian Kognitif

Jawab secara tepat pertanyaan di bawah ini.

No	Pertanyaan	Kriteria Penilaian Passing Atas		Jumlah
		Benar	Salah	
1	Induk organisasi bola voli nasional adalah ... A. IPSI B. PERBASI C. PBVSI D. PSSI E. PBSI			
2	Ukuran lapangan bola voli adalah ... A. 9 x 12 m B. 12 x 18 m C. 12 x 6 m D. 9 x 18 m E. 7 x 14 m			
3	Pemain dalam sebuah tim bola voli yang bertindak sebagai pemain bertahan dan posisinya di daerah belakang, dan tidak berhak melakukan pukulan serangan servis, block, maupun usaha memblock disebut ... A. Goal keeper B. Libero C. Tosser D. Smasher E. Back			
4	Berhasil atau tidaknya suatu penyerangan dalam permainan bola voli sebagian besar bergantung pada ... A. Pemberian bola pada pemain penyerang yang bersangkutan B. Pendaratan dari posisi serang C. Postur tubuh penyerang D. Posisi penyerang bola E. Lebar langkah penyerang			
5	Pemain yang bertugas mengolah bola untuk para penyerang dalam bola voli disebut ... A. Spiker B. Libero C. Tosser D. Server E. Blocker			
6	Pada dasarnya tinggi net untuk bola voli putri adalah ... A. 2.22 m B. 2.24 m C. 2.34 m D. 2.42 m E. 2.44 m			
7	Sistem hitungan yang digunakan dalam permainan bola voli yaitu ... A. 15 really point B. 30 really point C. 25 really point D. 22 really point E. 20 really point			
8	Teknik dasar bolavoli, meliputi ... A. Menendang, menggiring, dan menyundul bola B. Memukul, menggiring, dan menyundul bola C. Menggiring, menangkap, dan menembak D. Passing, servis, dan smash E. Passing, lay-up, dan menangkap			

9	Teknik permainan bola voli yang bertujuan untuk mengambil bola hasil servis lawan dinamakan ... A. Blocking B. Spike C. Smash D. Passing E. Controlling			
10	Pemain yang bertugas mengontrol pertahanan dalam bola voli disebut ... A. Spiker B. Libero C. Tosser D. Server E. Cover			
11	Ukuran tinggi net pada bola voli untuk putra dan putri adalah ... A. Putra: 2,43 m dan putri: 2,24 m B. Putra: 2,34 m dan putri: 2,14 m C. Putra: 2,42 m dan putri: 2,25 m D. Putra: 2,42 m dan putri: 2,14 m E. Putra: 2,34 m dan putri: 2,24 m			
12	Lebar standar garis serang pada bola voli adalah ... A. 1 meter B. 1,5 meter C. 2 meter D. 2,5 meter E. 3 meter			
13	Teknik dasar yang wajib pertama kali dipelajari oleh pemula dalam permainan bola voli adalah ... A. Servis B. Smash C. Passing D. Blocking E. Tosser			
14	Jumlah pemain bola voli dalam satu regu adalah ... orang A. 5 B. 6 C. 7 D. 8 E. 9			
15	Servis dalam bola voli diartikan sebagai ... A. Memblokir serangan lawan B. Pukulan permulaan C. Penyajian bola pertama D. Syarat dalam permainan E. Tanda dimulainya suatu permainan			
Jumlah Skor Siswa				

Skor Maksimal	60
---------------	----

ESAI :

1. Tahapan pertama untuk melakukan *passing* atas ?
2. Jelaskan bagaimana tahap melakukan *passing* atas ?
3. *Passing* bawah menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan, perkenaan bola tepat di bagian tengah pergelangan tangan sedangkan servis atas adalah pada bagian?
4. Bagaimana cara melakukan *passing* atas yang baik?
5. Bagaimana sikap kaki saat melakukan *passing* atas?

Keterangan:

Skor Maksimal	40
---------------	----

d. Instrument penilaian psikomotor

Teknik pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yakni tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Tes awal dilaksanakan sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir diberikan setelah perlakuan. Tes pada aspek psikomotor adalah kemampuan siswa dalam melakukan *passing* atas melewati batas tinggi net selama 1 menit. Selanjutnya data yang didapat dari tes awal dan tes akhir diolah menggunakan perhitungan statistik. Hasil dari olah data tersebut akan diketahui hasil belajar peserta didik dalam materi *passing* atas melalui permainan bola voli *3 on 3*.

e. *Post test*

Tes akhir yang dilaksanakan setelah proses pembelajaran selesai dilaksanakan. *Post test* merupakan bentuk evaluasi akhir dari sebuah pembelajaran. Tujuan



*post test* adalah untuk mengetahui keberhasilan pembelajaran dan mengukur penguasaan kompetensi peserta didik terhadap apa yang diberikan peneliti dalam hal ini adalah soal yang diberikan dan praktikum pembelajaran dengan modifikasi permainan *3 on 3* apakah sudah efektif.

#### **A. Validitas dan Reabilitas Instrumen**

##### a. Validitas

Uji validitas adalah suatu langkah pengujian yang dilakukan terhadap isi (*content*) dari suatu instrument, dengan tujuan untuk mengukur ketepatan instrument yang digunakan dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2016: 206).

##### b. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas instrument dapat dilakukan eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan *pre-test – post-test (stability)*, *equivalent* dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrument dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2016: 183).

#### **B. Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan analisis IBM SPSS *statistics 23*. Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi dan korelasi sederhana dan ganda. Pelaksanaan uji hipotesis penelitian, setelah data diperoleh dari hasil pengukuran selanjutnya dan analisis dengan Teknik regresi dengan program IBM SPSS *statistics 23*

a. Analisis Korelasi Sederhana

Setelah uji prasyarat analisis dilakukan, kemudian dilakukan pengujian terhadap hipotesis. Untuk hipotesis pertama dan kedua digunakan rumus *Product Moment*.

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : koefisien korelasi product moment

$N$  : jumlah peserta tes

$\sum y$  : jumlah total nilai Y

$\sum x$  : jumlah total nilai X

$\sum y^2$  : jumlah kuadrat total nilai Y

$\sum x^2$  : jumlah kuadrat total nilai X

$\sum xy$  : jumlah hasil kali nilai X dan nilai Y

b. Analisis Korelasi Ganda

Untuk menguji hipotesis keempat menggunakan rumus korelasi yang meliputi:

$$R_{y.123}^2 = \frac{b_1 \sum x_1 y + b_2 \sum x_2 y + b_3 \sum x_3 y}{\sum Y^2}$$

Di mana:

$R$  : Koefisien korelasi ganda

$b$  : Koefisien Regresi

$x$  : Variabel Bebas

$Y$  : Variabel terikat. (Supardi, 2013:206)

Selain itu dalam pengujian hipotesis menggunakan tarat signifikansi atau taraf kepercayaan pada  $r$  tabel 5%.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Sukoharjo dilaksanakan Selama 1 minggu. Penelitian dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 x 45 menit.

##### 2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Sukoharjo Kabupaten Wonosobo tahun pelajaran 2020/2021. Subjek penelitian menggunakan 1 kelas dengan jumlah 30 peserta didik.

#### B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil belajar *passing* atas bola voli pada kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo antara sebelum dan sesudah diberi model pembelajaran modifikasi permainan *3 on 3*. Data dalam penelitian ini meliputi pre-test *passing* atas menggunakan bola voli standar, selanjutnya *post-test* dengan materi *passing* atas setelah melakukan permainan *3 on 3*. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen disajikan sebagai berikut:

##### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

###### a. Uji Validitas

Jumlah seluruh soal yang digunakan untuk uji validitas sebanyak 15 soal yaitu instrumen penilaian *passing* atas aspek kognitif.

Jumlah seluruh peserta didik sebanyak 30. Derajat kebebasan (dk/df) yang digunakan adalah N-2 dengan taraf signifikan  $\alpha = 5\% = 0,05$  dan Nilai R Tabel sebanyak 0,344. Kriteria soal dikatakan valid apabila nilai R person atau R hitung  $>$  R tabel. Berikut merupakan interpretasi data hasil perhitungan validitas soal uji coba pada aspek kognitif.

**Tabel 4. 1**  
**Uji Validitas Indikator Aspek Kognitif (*pre-test*)**

<b>Teste</b>	<b>R Person</b>	<b>R Tabel</b>	<b>Keterangan</b>
1	0,747	0,334	Valid
2	0,522	0,334	Valid
3	0,675	0,334	Valid
4	0,595	0,334	Valid
5	0,485	0,334	Valid
6	0,472	0,334	Valid
7	0,519	0,334	Valid
8	0,633	0,334	Valid
9	0,385	0,334	Valid
10	0,631	0,334	Valid

Sumber: Analisis Hasil Output SPSS V.2

**Tabel 4. 2**  
**Uji Validitas Indikator Aspek Kognitif (*post-test*)**

Teste	R Person	R Tabel	Keterangan
1	0,593	0,334	Valid
2	0,477	0,334	Valid
3	0,711	0,334	Valid
4	0,539	0,334	Valid
5	0,482	0,334	Valid
6	0,417	0,334	Valid
7	0,488	0,334	Valid
8	0,653	0,334	Valid
9	0,437	0,334	Valid
10	0,600	0,334	Valid

Sumber: Analisis hasil output SPSS V.2

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai R Person untuk semua soal lebih besar dari R Tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua soal tersebut valid.

b. Uji Reliabilitas

Kriteria pengujian reliabilitas adalah kuisinoner dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* > 0,6. Berikut ini adalah interpretasi data dari pengujian reliabilitas.

**Tabel 4. 3**  
**Uji Reliabilitas Aspek Kognitif (*Pre-test*)**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of items</b>
0,762	10

**Tabel 4. 4**  
**Uji Reliabilitas Aspek Kognitif (*post test*)**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of items</b>
0,720	10

Berdasarkan hasil dari tabel tersebut diketahui nilai *Cronbach's Alpha* pada *pre-test* sebesar 0,798 dan *post-test* sebesar 0,767 yang berarti kedua nilai *Cronbach's Alpha* tersebut lebih dari 0,6 sehingga dapat disimpulkan instrumen soal reliabel.

## 2. Analisis Deskriptif

### a. Nilai Skor

Nilai skor aspek kognitif yang digunakan adalah kuisisioner dengan jumlah 10 butir dan aspek psikomotor yaitu banyaknya perolehan *passing* atas selama satu menit. Berikut adalah hasil interpretasi dari hasil kuisisioner yang diberikan pada kelas VII C SMP Negeri 1 Sukoharjo.

**Tabel 4. 5**  
**Statistik Deskriptif Aspek Kognitif**

<b>Media Pembelajaran</b>	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<i>Pre-test</i>	35	0	10	6,40	2,68
<i>Post-test</i>	35	0	10	6,86	2,42

Sumber: Hasil analisis penelitian

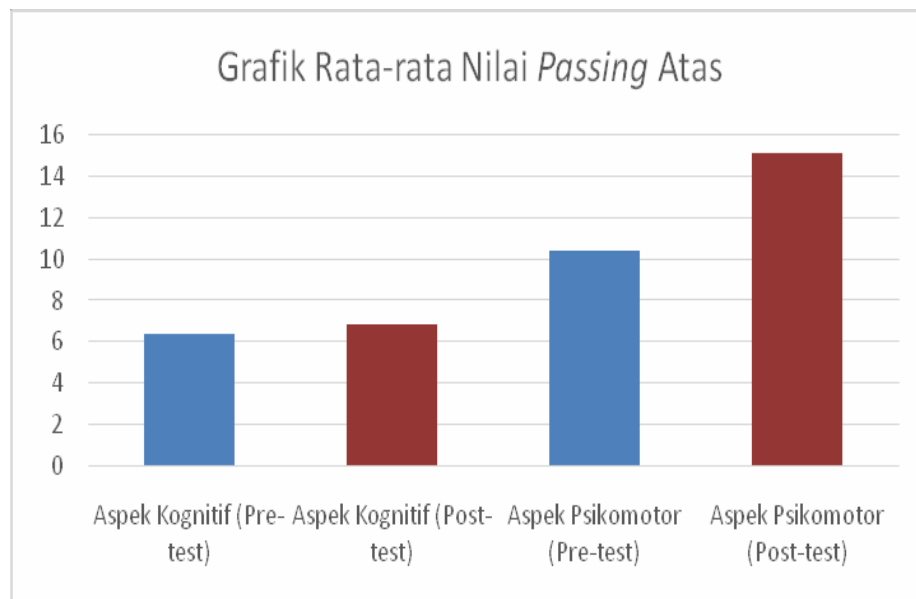
**Tabel 4. 6**  
**Statistik Deskriptif Aspek Psikomotor**

<b>Media Pembelajaran</b>	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<i>Pre-test</i>	35	5	20	10,40	4,167
<i>Post-test</i>	35	8	26	15,11	4,714

Sumber: Hasil analisis penelitian

Dari hasil *pre-test* dan *post-test* aspek kognitif dan aspek psikomotor tersebut, maka dapat ditampilkan tendensi sentral yaitu rata-rata (*Mean*), simpangan baku (*Std. Deviation*), nilai minimum (*Minimum*), nilai maksimum (*Maximum*), dan banyak data (N) dalam *passing* atas.

Berikut ini penyajian data perbandingan nilai aspek kognitif dan aspek psikomotor melalui grafik yang diperoleh oleh kelas VII C SMP Negeri 1 Sukoharjo.



Gambar 4. 1

Grafik Perbandingan Nilai Aspek Kognitif dan Psikomotor dalam Materi *passing* atas.

Grafik tersebut menunjukkan hasil rata-rata perbandingan nilai dari masing-masing aspek kognitif dan aspek psikomotor terlihat adanya peningkatan rata-rata dalam hasil materi *passing* atas antara *pre-test* dan *post-test*.

### 3. Analisis Data Akhir

#### a. Aspek Kognitif

##### 1) Uji Normalitas Hipotesis

$H_0$ : Data berdistribusi normal

$H_1$ : Data tidak berdistribusi normal

Taraf signifikansi:  $\alpha = 5\% = 0,05$

Kriteria pengujian: Jika  $\text{Sig} > \alpha$  maka  $H_0$  diterima



Dari hasil output SPSS dapat diketahui bahwa nilai Sig dari aspek kognitif *pre-test* dan *pos-test* yaitu 0,024 dan 0,022 yang berarti di bawah 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil penilaian aspek kognitif *pre-test* dan *post-test* tidak berdistribusi normal.

## 2) Uji Homogenitas Hipotesis:

$H_0$ : Varian sama atau homogen

$H_1$ : Varian tidak sama atau homogen

Taraf Signifikan:  $\alpha = 5\% = 0,05$

Kriteria pengujian: Jika Sig >  $\alpha$  maka  $H_0$  diterima.

Uji homogenitas varian diketahui nilai Sig adalah  $0,364 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa varian nilai *pre-test* dan *post-test* pada aspek kognitif bersifat sama atau homogen.

## 3) Uji Wilcoxon

Berdasarkan hasil pengujian asumsi normalitas dan homogenitas varian, hasil *pre-test* dan *post-test* aspek kognitif tidak berdistribusi normal, sehingga untuk menguji perbedaan tidak dapat menggunakan uji parametrik Paired T-test dan alternatifnya menggunakan uji non parametric Wilcoxon. Berikut hasil analisis perbedaan antara aspek kognitif *pre-test* dan aspek kognitif *post-test*.

Hipotesis:

$H_0$ : Tidak ada perbedaan rata-rata nilai kognitif siswa kelas VII sebelum dan sesudah perlakuan.

H<sub>1</sub>: Ada perbedaan rata-rata nilai kognitif siswa kelas VII sebelum dan sesudah perlakuan.

Taraf Signifikan:  $\alpha = 5\% = 0,05$

Kriteria pengujian: Jika  $\text{Asymp Sig (2-tailed)} < \alpha$  maka H<sub>0</sub> ditolak. Pada hasil uji hipotesis aspek kognitif diperoleh nilai  $\text{Asymp. Sig (2-tailed)} = 0,003$  yang berarti H<sub>0</sub> ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata nilai kognitif siswa kelas VII sebelum dan sesudah perlakuan.

b. Aspek Psikomotor

1) Uji Normalitas Hipotesis:

H<sub>0</sub>: Data berdistribusi normal

H<sub>1</sub>: Data tidak berdistribusi normal

Taraf signifikansi:  $\alpha 5\% = 0,05$

Kriteria pengujian: jika  $\text{Sig} > \alpha$  maka H<sub>0</sub> diterima

Berdasarkan hasil output SPSS diketahui nilai Sig dari aspek psikomotor *pre-tes* dan *post-tes* yaitu 0,000 dan 0,098 yang berarti untuk psikomotor *pre-test* kurang dari 0,05 sedangkan *post-test* lebih dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil penilaian aspek psikomotor *pre-test* tidak berdistribusi normal dan *post-test* berdistribusi

normal.

2) Uji Homogenitas Hipotesis:

H<sub>0</sub>: varian sama atau homogen

H<sub>1</sub>: varian tidak sama atau heterogen

Taraf signifikan:  $\alpha = 5\% = 0,05$

Kriteria pengujian: Jika Sig >  $\alpha$  maka H<sub>0</sub> diterima.

Uji homogenitas varian diketahui nilai Sig adalah  $0,642 > 0,05$  maka H<sub>0</sub> diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa varian nilai *pre-test* dan *post-test* pada aspek psikomotor bersifat sama atau homogen.

3) Uji Wilcoxon

Berdasarkan hasil pengujian asumsi normalitas dan homogenitas varian, hasil *pre-test* dan *post-test* aspek psikomotor tidak berdistribusi normal, sehingga untuk menguji perbedaan tidak dapat menggunakan uji parametrik *Paired T-test* dan alternatifnya menggunakan uji non parametrik Wilcoxon. Berikut hasil analisis perbedaan antara aspek psikomotor (*pre-test*) dan aspek psikomotor (*post-test*).

H<sub>0</sub>: tidak ada perbedaan rata-rata nilai psikomotor peserta didik kelas VII sebelum dan sesudah perlakuan.

H<sub>1</sub>: ada perbedaan rata-rata nilai psikomotor kelas VII sebelum dan sesudah perlakuan.

Taraf signifikan:  $\alpha = 5\% = 0,05$

Kriteria pengujian jika *Asymp. Sig (2-tailed)* <  $\alpha$  maka  $H_0$  ditolak, Pada hasil hipotesis aspek psikomotor diperoleh nilai *Sig (2-tailed)* = 0.000 yang berarti  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata nilai psikomotor peserta didik kelas VII sebelum dan sesudah perlakuan.

### C. Pembahasan

#### 1. Proses Penelitian

Pada tanggal 9 November 2021 saya melakukan observasi dengan melakukan wawancara ke guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) SMPN 1 Sukoharjo. Setelah itu, sebanyak 30 siswa melakukan test *passing* atas selama 1 menit. Setelah melakukan *pre-test* siswa saya beri *treatment* dengan menggunakan media permainan 3 on 3. *Treatment* pertama siswa melakukan *passing* atas dengan melewati batas net. *Treatment* kedua siswa melakukan *passing* atas dengan membentuk melingkar dan saya berada di tengah. *Treatment* ketiga melakukan *passing* atas dengan dibagi 2 kelompok kemudian membentuk *zig-zag* dan selanjutnya memasukkan bola voli ke dalam ring basket. *Treatment* terakhir, siswa melakukan *passing* atas dengan memodifikasi permainan 3 on 3.

Setelah melakukan *treatment* siswa melakukan penilaian *post-test*, dalam penilaian *post-test* saya memberikan tes psikomotor *passing* atas selama 1 menit.

Dengan memodifikasi permainan bola voli menggunakan metode 3 on 3 sangatlah

bagus dikarenakan siswa menjadi tidak jenuh dengan permainan bola voli, meningkatkan minat siswa dalam belajar bola voli. Yang tadinya hanya sebagian siswa saja yang aktif sekarang semua siswa bisa ambil dalam permainan dan tidak ada siswa yang hanya duduk-duduk berteduh di samping lapangan, ada perubahan dari yang tadinya belajar serius sekarang sangat fleksibel dikarenakan permainan *3 on 3* memudahkan siswa dalam belajar permainan bola voli, tidak membuat tegang sambil tertawa tetapi materi tetap masuk, mungkin justru metode seperti itu yang banyak diminati siswa-siswi dengan bermain bisa dapat pembelajaran.

## 2. Hasil Penelitian

- a. Upaya meningkatkan pembelajaran bola voli dengan menggunakan media modifikasi permainan *3 on 3* berpengaruh untuk kemampuan oleh peserta didik saat melakukan praktik teknik dasar *passing* atas.
- b. Beberapa besar peningkatan kemampuan peserta didik saat melakukan teknik dasar *passing* atas dengan menggunakan media modifikasi permainan *3 on 3* dengan mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil belajar. Peneliti memberikan *pre-test* dan *post-test* lembar kuesioner yang sama dan didapat hasil bahwa kelas VII C yang menggunakan modifikasi permainan *3 on 3* terdapat peningkatan rata-rata hasil belajar. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai *mean* pada masing-masing aspek sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian ketuntasan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo tahun 2020/2021 dengan kriteria ketuntasan minimal 65 dari jumlah siswa 30 orang diperoleh hasil siswa yang "tuntas"

berjumlah 14 dengan jumlah persentase sebesar 33% dan jumlah siswa "tidak tuntas" berjumlah 16 dengan jumlah persentase 66%, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya model pembelajaran yang monoton atau kurang bervariasi yang menyebabkan siswa jenuh dan kurang berminat mengikuti pembelajaran. Sedangkan hasil penelitian ketuntasan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo tahun 2020/ 2021 dengan kriteria ketuntasan minimal 65 dari jumlah siswa 30 orang diperoleh hasil siswa yang "tuntas" berjumlah 17 dengan jumlah persentase sebesar 60% dan jumlah siswa "tidak tuntas" berjumlah 13 dengan jumlah persentase 39%, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya diterapkan model pembelajaran permainan *3 on 3* bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo yang bertujuan agar siswa tidak jenuh mengikuti pembelajaran *passing* bawah bola voli. Dari hasil ini dapat dilihat bahwa adanya peningkatan jumlah persentase ketuntasan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo. Persentase ketuntasan siswa kelas VII tahap ke tiga lebih baik dari pada persentase ketuntasan siswa kelas VII tahap pertama. Walaupun demikian, dari hasil yang telah diperoleh masih belum memuaskan karena masih banyak siswa yang belum dapat memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah. Hal tersebut perlu dikaji lebih dalam lagi, agar kita tahu apa yang perlu diperbaiki, apakah dalam menentukan standar KKM, karena dalam menentukan standar KKM juga harus mempertimbangkan kemampuan siswanya, atukah kualitas pembelajaran yang diberikan oleh guru kepada siswanya kurang optimal.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan media permainan *3 on 3* dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain bola voli *passing* atas pada kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dengan menggunakan media modifikasi permainan *3 on 3* serta hasil seluruh analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan modifikasi *3 on 3* pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo diperoleh peningkatan 7,18% dari aspek kognitif pada awal *pre-test trimmed mean* sebesar 6,53 dan pada akhir *post-test trimmed mean* sebesar 7,04. Adapun peningkatan pada aspek psikomotor awal *pre-test trimmed mean* sebesar 10,19 dan pada akhir *post-test trimmed mean* sebesar 14,90 dengan taraf persentase kenaikan sebesar 45,28%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait meningkatkan hasil belajar *passing* atas melalui permainan *3 on 3*, penulis menyampaikan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Guru

Guru penjas hendaknya lebih kreatif untuk menciptakan atau mengembangkan metode pembelajaran yang menarik agar peserta didik tidak merasa jenuh. Salah satu contoh metode yang dapat digunakan dengan memanfaatkan permainan *3 on 3* sebagai metode pembelajaran dalam permainan bola voli. Metode pembelajaran yang menyenangkan dapat membantu peserta didik aktif mengikuti pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar dan menunjang tercapainya tujuan pembelajaran.

### 2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik hendaknya dapat lebih aktif dalam pembelajaran bola voli. Selain itu, peserta didik diharapkan dapat mengambil nilai positif pembelajaran *passing* atas melalui permainan modifikasi, sehingga dapat melakukan *passing* atas dengan baik dan dapat meningkatkan prestasi peserta didik dalam permainan bola voli.

### 3. Bagi Peneliti

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dijadikan pengalaman dalam menguji permainan bola besar khususnya bola voli. Selain itu, peneliti dapat mengembangkan lebih lanjut dengan menggunakan permainan yang berbeda.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Semarang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Adang Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Agus Kristianto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Agus dan Lubis. (2017). “Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas pada Permainan Bola Voli melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 13(2) 17-28.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Anandita. (2010). *Mengenal Olahraga Voli*. Bogor: Quadra.
- Andriatno, Bayu Dwi. (2016). “Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Bola Voli Dengan Alat Bantu Bola Gantung pada Siswa Kelas XI IPA 4 SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA Tahun Pelajaran 2015/2016”. *Jurnal Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret*.
- Ansyah, E D Deni. (2018). Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Terhadap Ketepatan Sasaran Dinding Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III”. Skripsi. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. (2009). *Belajar Bermain Bola Volly*. Bandung: Pionir Jaya
- Depdiknas. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Yogyakarta. Balai Pustaka PT (Persero).
- Dimiyati, Mudjiono. (2003). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- E Mulyasa. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fe, Eci. (2017). *Buku Pintar Olahraga & Permainan Tradisional*. Yogyakarta:

Laksana.

Fuad Ihsan. (2003). *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta Hamalik.

Haryanto, Dwi Tohiran. (2010). “*Keterampilan Dasar Servis Bawah, Passing Atas, dalam Permainan Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMPN 2 Turi Sleman*”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Herry Koesyanto.2003. *Belajar Bermain Bola Voli*.FIK Unnes Semarang.  
[http://revasportcommunity.blogspot.com/2010/10/bola-voli lapangan-permainan-ukuran.html](http://revasportcommunity.blogspot.com/2010/10/bola-voli_lapangan-permainan-ukuran.html). diakses 2 Oktober 2021.

Kurniati, Euis. (2016). *Permainan Tradisional dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta: Prenadamedia Group.

M Yunus. (1992).*Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud. Machfud Irsyada. 2000. *Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud

Mohamad Ali. (1987). *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Offset Angkasa

Munasifah. (2008). *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV Aneka Ilmu.

Oemar. (2005). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

ParlindunganDoby Putro. (2011). “*Pengaruh Latihan Passing Atas 3 Meter dan Passing Atas 2 Meter Terhadap Kemampuan Passing Atas dalam Permainan Bola Voli pada Pemain Bola Voli Klub Patriot Semarang Tahun 2011*”. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Pratama, M Y Putra. (2020). “*Implementasi Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas melalui Pendekatan Media Bola Plastik Spon pada Peserta Siswa*”

Roji dan Yulianti, Eva. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta:PT Gramedia.

Ruminiati. (2007). *Pengembangan Pendidikan Kewarganegaraan S D*. Depdikbud. Semarang.

Soemitro. (1992). *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud

Sugandi, Achmad. (2007). *Teori Pembelajaran*. Semarang: UPT MKK. UNNES.

Sugiyanto, dan Sudjarwo. (1993). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

\_\_\_\_\_. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sulistiyanta, Agus. (2015). “Upaya Peningkatan Passing Atas melalui Metode Pembelajaran Kooperatif dalam Permainan Bola Voli Kelas VII SMP Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Winataputra, Udin S, dkk. (2007). *Strategi Belajar Mengajar*. Yogyakarta: Universitas Terbuka.

Yusmar. (2017). “Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar”. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Progam Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau*. 1(1) 143 – 149.

## LAMPIRAN

## Lampiran 1

## Usulan Judul Skripsi

**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jl. Sdidodadi Timur No. 24 Semarang, Telp. 8316377, 8448217 Fax. 8448217

---

**USULAN TEMA / JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING**

Yth. Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,  
Yang bertanda tangan di bawah ini,  
Nama : Amma Bagus Praksono  
NPM : 17110080

Bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :  
Perbandingan Hasil Belajar Ronyak Pada Poda Boda  
Ulat Dengan Menggunakan Karmasinol S.Pd  
Pada Siswa Poda UH SMP Negeri 1 Sukoharjo  
Kabupaten Wonorejo

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing skripsi sebagai berikut :

1. Muh Iqbal Mardin, S.Pd., M.Kes
2. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd

Semarang, 21 April 2021  
Yang mengajukan,

Menyetujui,  
Ketua Program Studi,  
Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or  
NPP 145001426

Amma Bagus Praksono

**DAFTAR PEMBIMBING**

1. Agus Wiyanto, S.Pd, M.Pd	11. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd.,M.Or
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd	12. Setyawan, S.Pd., M.Or
3. Tubagus Herliambang, S.Pd, M.Pd	13. Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd
4. Osa Maliki, S.Pd, M.Pd	14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Pd	15. Ibnu Fatku Royana, S.Pd.,M.Pd
6. Nur Azis Rohmansyah, S.Pd.,M.Or	16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
7. Maftuk hin Hudah, S.Pd.,M.Pd	17. Dani Slamet P, S.Pd.,M.Pd
8. Buyung Kusumawardhana, S.Pd.,M.Kes	18. Rahmat Hidayat, S.Pd.,M.Or
9. Fajar Ari Widiyatoko, S.Pd., M.Pd	19. Yulia Ratimasih, S.Pd., M.Pd

## Lampiran Persetujuan Proposal Skripsi

### PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul "PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS PADA BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN "3 ON 3" PADA SISWA KELAS VII SMP NEGRI 1 SUKOHARJO WONOSOBO" disusun oleh:

Nama : Dimas Bagus Wicaksono  
NPM : 17230080  
Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
studi  
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan  
Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada

Hari :  
Tanggal :

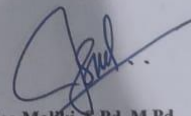
Pembimbing I



Muh. Isna Nurdin, S.Pd, M.Kes

NPP.179101532

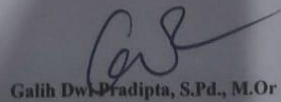
Pembimbing II



Osa Mahki, S.Pd, M.Pd.

NPP.148101425


Ketua Program Studi PJKR



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

NPP.149001426

## Surat Izin Penelitian

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

---

Nomor : 500 /AM/FPIPSKR/XI/2021 Semarang, 15 November 2021  
Lampiran : 1 (satu) berkas  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo  
di Wonosobo

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : DIMAS BAGUS WICAKSONO  
N P M : 17230080  
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR


Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING ATAS PADA BOLA VOLI DENGAN  
MENGUNAKAN PERMAINAN "3 ON 3" PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1  
SUKOHARJO WONOSOBO

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.

D e k a n,

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

## Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMP NEGERI 1 SUKOHARJO  
Jl. Raya Sukoharjo, Kec. Sukoharjo, Wonosobo 56363

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 800/ 199 / 2021.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RIVIA FARICHATULLAILAH, S.Pd., MM.Pd.  
NIP : 19710906 199403 2 002  
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Sukoharjo  
Alamat Sekolah : Jalan Raya Sukoharjo, Kec Sukoharjo, Wonosobo

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : DIMAS BAGUS WICAKSONO  
NPM : 17230080  
Fakultas : Pendidikan IPS dan Keolahragaan  
Prodi : PJKR  
Asal Perguruan Tinggi : Universitas PGRI Semarang

Adalah benar telah melakukan penelitian dengan judul :

*"Peningkatan hasil belajar passing atas pada bola voli dengan menggunakan permainan "3 on 3" pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo "* di SMP Negeri 1 Sukoharjo dari tanggal 18 November 2021 sampai dengan 20 November 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukoharjo, 22 November 2021

Kepala Sekolah



*Rivia*  
RIVIA FARICHATULLAILAH, S.Pd., MM.Pd  
NIP. 19710906 199403 2 002

## Validasi Guru Penjas

Lampiran Validasi Guru Penjas

Surat Pernyataan Exper Judgment

Yang nertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUJI RIYANTO

NIP : 197701152007011007

Jabatan : GURU PENJAS ORKES

Telah meneliti dan memeriksa instrument penelitian yang berjudul

"Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Dengan Menggunakan Permainan "3 on 3" Pada Siswa Kelas VII SMP Negri 1 Sukoharjo"

Yang dibuat oleh:

Nama : Dimas Bagus Wicaksono

NPM : 17230080

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan


Berdasarkan hasil pemeriksaan instrument ini, menyatakan bahwa

Instrument ini valid.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukoharjo, 26 November 2021

Validator



Suji Riyanto, S.Pd.

NIP. 197701152007011007



## Validasi Guru Ahli

Lampiran Validasi Guru Penjas

Surat Pernyataan Exper Judgment

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Asmara Yudhaningsih  
NIP : 19740061999032003  
Jabatan : Guru Mapel IPS

Telah meneliti dan memeriksa instrument penelitian yang berjudul

"Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Dengan Menggunakan

Permainan "3 on 3" Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo"

Yang dibuat oleh:

Nama : Dimas Bagus Wicaksono  
NPM : 17230080  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Berdasarkan hasil pemeriksaan instrument ini, menyatakan bahwa

Instrument ini valid.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukoharjo, 26 November 2021

Validator



Tri Asmara Yudhaningsih

NIP. 19770061999032003

## Lampiran Instrumen Penelitian

No	Pertanyaan	Kriteria Penilaian Passing atas		Jumlah
		Benar	Salah	
1	Induk organisasi bola voli nasional adalah ... A. IPSI B. PERBASI C. PBVSI D. PSSI E. PBSI			
2	Ukuran lapangan bola voli adalah ... A. 9 x 12 m B. 12 x 18 m C. 12 x 6 m D. 9 x 18 m E. 7 x 14 m			
3	Pemain dalam sebuah tim bola voli yang bertindak sebagai pemain bertahan dan posisinya di daerah belakang, dan tidak berhak melakukan pukulan serangan servis ,block, maupun usaha memblock disebut ... A. Goal keeper B. Libero C. Tosser D. Smasher E. Back			

4	<p>Berhasil atau tidaknya suatu penyerangan dalam permainan bola voli sebagian besar bergantung pada ...</p> <p>A. Pemberian bola pada pemain penyerang yang bersangkutan</p> <p>B. Pendaratan dari posisi serang</p> <p>C. Postur tubuh penyerang</p> <p>D. Posisi penyerang bola</p> <p>E. Lebar langkah penyerang</p>			
5	<p>Pemain yang bertugas mengolah bola untuk para penyerang dalam bola voli disebut ...</p> <p>A. Spiker</p> <p>B. Libero</p> <p>C. Tosser</p> <p>D. Server</p> <p>E. Blocker</p>			
6	<p>Pada dasarnya tinggi net untuk bola voli putri adalah ...</p> <p>A. 2.22 m</p> <p>B. 2.24 m</p> <p>C. 2.34 m</p> <p>D. 2.42 m</p> <p>E. 2.44 m</p>			
7	<p>Sistem hitungan yang digunakan dalam permainan bola voli yaitu ...</p> <p>A. 15 really point</p> <p>B. 30 really point</p> <p>C. 25 really point</p> <p>D. 22 really point</p> <p>E. 20 really point</p>			

8	<p>Teknik dasar bola voli, meliputi ...</p> <p>A. Menendang, menggiring, dan menyundul bola</p> <p>B. Memukul, menggiring, dan menyundul bola</p> <p>C. Menggiring, menangkap, dan menembak</p> <p>D. Passing, servis, dan smash</p> <p>E. Passing, lay-up, dan menangkap</p>			
9	<p>Teknik permainan bola voli yang bertujuan untuk mengambil bola hasil servis lawan dinamakan ...</p> <p>A. Blocking</p> <p>B. Spike</p> <p>C. Smash</p> <p>D. Passing</p> <p>E. Controlling</p>			
10	<p>Pemain yang bertugas mengontrol pertahanan dalam bola voli disebut ...</p> <p>A. Spiker</p> <p>B. Libero</p> <p>C. Tosser</p> <p>D. Server</p> <p>E. Cover</p>			
11	<p>Ukuran tinggi net pada bola voli untuk putra dan putri adalah ...</p> <p>A. Putra: 2,43 m dan putri: 2,24 m</p> <p>B. Putra: 2,34 m dan putri: 2,14 m</p> <p>C. Putra: 2,42 m dan putri: 2,25 m</p> <p>D. Putra: 2,42 m dan putri: 2,14 m</p> <p>E. Putra: 2,34 m dan putri: 2,24 m</p>			

12	Lebar standar garis serang pada bola voli adalah ... A. 1 meter B. 1,5 meter C. 2 meter D. 2,5 meter E. 3 meter			
13	Teknik dasar yang wajib pertama kali dipelajari oleh pemula dalam permainan bola voli adalah ... A. Servis B. Smash C. Passing D. Blocking E. Tosser			
14	Jumlah pemain bola voli dalam satu regu adalah ... orang A. 5 B. 6 C. 7 D. 8 E. 9			
15	Servis dalam bola voli diartikan sebagai ... A. Memblokir serangan lawan			

	B. Pukulan permulaan C. Penyajian bola pertama D. Syarat dalam permainan E. Tanda dimulainya suatu permainan			
Jumlah Skor Siswa				
Skor Maksimal		60		

ESAI:

1. Tahapan pertama untuk melakukan *passing* atas?
2. Jelaskan bagaimana tahap melakukan *passing* atas?
3. *Passing* bawah menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan, perkenaan bola tepat di bagian tengah pergelangan tangan sedangkan servis atas adalah pada bagian?
4. Bagaimana cara melakukan *passing* atas yang baik?
5. Bagaimana sikap kaki saat melakukan *passing* atas?

## Lampiran RPP

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMP Negeri 1 Sukoharjo
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: VIIC/1
Alokasi Waktu	: 6x45 menit (2 Pertemuan)
Materi Pokok	: Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaan.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat), dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

#### B. Kompetensi Dasar dan Indikator

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator</b>
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau permainan modifikasi	3.1.1 Menjelaskan cara melakukan teknik passing atas dalam permainan bola voli melalui permainan modifikasi bola voli 3 on 3
4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau permainan modifikasi	4.1.1 Melakukan gerakan passing atas dengan tepat dalam permainan bola voli melalui permainan modifikasi 3 on 3

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik diharapkan mampu menjelaskan sikap awalan, perkenaan, dan akhiran *passing* atas melalui permainan modifikasi 3 on 3.
2. Peserta didik diharapkan mampu melakukan gerakan *passing* atas dengan tepat melalui permainan modifikasi 3 on 3.

### D. Materi Pembelajaran

1. Pengertian bola voli
2. Teknik-teknik dasar bola voli
3. Permainan modifikasi 3 on 3 bola voli

### E. Media, Alat/Bahan, Sumber belajar

1. Alat : Bola voli, kun, *stop watch*, instrumen, presensi siswa
2. Sumber : Buku teks PJOK kelas VII



## F. Langkah-langkah Pembelajaran

## Pertemuan 1

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik membentuk barisan 3 shaf.</li> <li>2. Peserta didik merespons salam dan berdoa bersama sebagai tanda mensyukuri anugerah Tuhan.</li> <li>3. Guru menyiapkan psikis dan fisik peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</li> <li>4. Peserta didik menerima apersepsi mengenai bola voli.</li> <li>5. Peserta didik menerima informasi kompetensi, materi, tujuan, manfaat, dan langkah pembelajaran yang akan dilaksanakan.</li> <li>6. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>	25 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salah satu peserta didik ditunjuk untuk melakukan contoh <i>passing</i> atas kemudian dilanjutkan peneliti</li> </ol>	90 menit

	<p>memberikan contoh</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Setelah peserta didik mengamati contoh <i>passing</i> atas yang dilakukan oleh temannya dan peneliti, peserta didik yang lain diberikan kesempatan untuk mencoba melakukan <i>treatment passing</i> atas secara bergantian.</li> <li>3. <i>Treatment</i> kedua siswa melakukan <i>passing</i> atas dengan membentuk lingkaran dan peneliti berada di tengah. Peneliti melempar bola keatas selanjutnya peserta didik mengembalikannya dengan teknik dasar <i>passing</i> atas.</li> <li>4. Guru mengamati dan melihat seberapa jauh kemampuan siswanya.</li> <li>5. Guru memberikan gerakan teknik dasar <i>passing</i> atas dengan benar.</li> </ol>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dan guru bersama-sama melakukan pendinginan.</li> <li>2. Guru dan peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran.</li> <li>3. Guru menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.</li> </ol>	20 menit

## Pertemuan ke-2

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik membentuk barisan 3 shaf</li> <li>2. Peserta didik merespons salam dan berdoa sebagai tanda mensyukuri anugerah Tuhan.</li> <li>3. Guru menyiapkan psikis dan fisik peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</li> <li>4. Peserta didik menerima apersepsi mengenai modifikasi permainan 3 on 3.</li> <li>5. Peserta didik menerima informasi mengenai materi, tujuan, manfaat, dan langkah pembelajaran yang akan dilaksanakan.</li> </ol>	25 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membagi dua kelompok kemudian berdiri membentuk zig-zag di belakang marker yang telah disediakan.</li> <li>2. Selanjutnya peserta didik melakukan <i>treatment</i> ketiga dengan memasukkan bola voli ke dalam ring basket dengan cara <i>passing</i> atas kepada anggotanya. Penerima kemudian menangkap bola dari teman selanjutnya di <i>passing</i> atas kepada penerima selanjutnya hingga dapat memasukkan bola ke dalam ring basket.</li> <li>3. <i>Treatment terakhir</i> Peneliti membagi peserta didik menjadi 10 kelompok yang terdiri dari 3 orang disetiap kelompok.</li> <li>4. Peneliti menjelaskan</li> </ol>	90 menit

	<p>peraturan modifikasi permainan bola voli 3 on 3 dan memberikan simulasi permainan.</p> <p>5. Peneliti menyuruh kapten tim di setiap kelompok untuk menentukan regu mana yang main pertama sampai terakhir.</p> <p>6. Pemenang dalam permainan ini adalah tim yang dapat mengumpulkan 11 poin terlebih dahulu.</p>	
Penutup	<p>1. Peserta didik dan guru bersama-sama melakukan pendinginan</p> <p>2. Guru dan peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran</p> <p>3. Guru menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam</p>	20 menit

**Lampiran Silabus**  
Lampiran Silabus

**SILABUS PEMBELAJARAN**

**Satuan Pendidikan** : SMP/MTs  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan(PJOK)  
**Kelas** : VII(Tujuh)

**Kompetensi Inti**

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

KI 3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

KI 4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Penilaian</b>	<b>Alokasi Waktu</b>	<b>Sumber Belajar</b>
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga,		Pembelajaran KI 1 dan KI 2 dilakukan secara tidak langsung (terintegrasi) dalam pembelajaran KI 3 dan KI 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembelajaran pada KD sikap religius dan sosial terintegrasi pada KD pengetahuan dan keterampilan melalui <i>indirect</i></li> </ul>		

<p>dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. (KD buku dan Silabus)</li> </ol>			<i>teaching</i>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</li> <li>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</li> <li>2.3 Menghargai perbedaan</li> </ol>					

<p>karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. (KD buku dan Silabus)</p>					
<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. (KD buku dan</p>	<p>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, menghentikan,</li> </ul>	<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memuat tentang tentang: berdoa, berusaha maksimal,</li> </ul>	<p>18 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola sepak</li> <li>• Lapangan sepak</li> </ul>

<p>Silabus)</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>menggiring, dan <i>heading</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan sepakbola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan, menghentikan, menggiring, dan <i>heading</i>)</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepak bola, misalnya: jenis tendangan manakah yang lebih akurat?”, jenis tendang apakah yang digunakan untuk mencapai sasaran yang jauh?, jenis tendangan apa yang menyebabkan bola begulir di tanah? Dan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan</li> </ul>	<p>berperilaku baik, sportivitas, tanggung jawab, toleransi, kerjasama, disiplin, dan menerima kekalahan dengan periksa diri dan memperlihatkan kemenangan dengan sewajarnya, dilakukan melalui observasi, penilaian diri, teman sejawat, dan jurnal.</p> <p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiang pancang</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video</li> </ul>
--	--	--	--	--



		<p>gerak sepak bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpan bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan sambil bergerak dasar fundamental dengan memenunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama</li> <li>• Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Mengumpan dan</li> </ul>	<p>menggungkan permainan sepakbola</p> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau protfolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola</li> </ul>		
--	--	--	---	--	--

		<p>meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai cara secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama</li> </ul> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola</li> <li>• Menemukan hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak dicapai</li> <li>• Menemukan hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan,</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>menggiring, dan menahan bola) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (megumpan, menghentikan, dan menggiring) dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li></ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan sepak bola (mengumpan, menggiring, dan menahan bola) dalam permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li><li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li><li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

	<p>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Voli *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, posisi, dan <i>blocking</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, posisi, dan <i>blocking</i>)</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi keterampilan gerak permainan bolavoli, misalnya: pada bagian manakah perkenaan bola dengan tangan saat <i>passing</i> sehingga bola memantul dengan halus? Apakah posisi togok mempengaruhi jalannya bola</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak permainan bola besar menggugurkan permainan bolavoli</li> </ul> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang variasi keterampilan gerak permainan bola besar menggunakan permainan bolavoli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola voli</li> <li>• Lapangan bolavoli</li> <li>• Net/jaring</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video</li> </ul>
--	--	---	--	---

		<p>saat melakukan <i>passing</i> atau servis?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan bolavoli terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli.</li></ul> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan keterampilan gerak servis dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai disiplin</li><li>• Melakukan keterampilan gerak <i>passing</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama.</li><li>• Melakukan keterampilan gerak <i>smash</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin,</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>tolerensi dan kerjasama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan keterampilan gerak <i>block</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama.</li> </ul> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan berbagai variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, dan <i>block</i> ) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> <li>• Menermukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola</li> <li>• Menermukan hubungan antara jenis <i>passing</i> dengan sasaran yang hendak dicapai</li> <li>• Menermukan hubungan antara permainan bolavoli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Mendiskusikan variasi keterampilan gerak permainan</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li><li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang berbagai variasi keterampilan gerak</li></ul>			
--	--	--	--	--	--



		<p>permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) yang telah dipelajari dalam permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan</li> </ul>			
		<p>kepada teman selama melakukan permainan</p>			

	<p>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket)</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola besar menggugurkan permainan sepakbola</li> </ul> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau protfolio tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola basket</li> <li>• Lapangan bola basket</li> <li>• Ring/basket</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video</li> </ul>
--	--	---	---	---

		<p>berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bolabasket, misalnya: jenis pantulan yang manakah yang menciptakan pantulan yang mudah dikontrol? Jenis keterampilan melempar manakah yang dipergunakan untuk mencapai sasan jauh? Jenis keterampilan melempar manakah yang dipergunakan untuk mencapai sasan dekat?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, dan menangkap ? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, dan menangkap? Dan pertanyaan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan bolabasket terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>basket.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memantul-mantulkan bola ke lantai dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Menggiring bola dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak permainan bola basket secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, <i>lay up</i>, dan memasukkan bola ke ring basket)</li><li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, <i>lay up</i>, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola,</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> <li>• Menemukan keterampilan gerak memantulkan bola yang baik untuk mengecoh lawan</li> <li>• Menemukan hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai</li> <li>• Menemukan hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Mendiskusikan variasi keterampilan gerak permainan</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li><li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li></ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mnerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dalam permainan bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan,</li></ul>			
--	--	--	--	--	--



		<p>disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

<p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik. (KD buku</p>	<p>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Kasti/Rounders *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan kasti/rounders secara langsung</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil</li> </ul> <p>Keterampilan:</p>	<p>18 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola kasti</li> <li>• Pemukul</li> <li>• Pluit</li> <li>• Kapur</li> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video</li> </ul>
---	---	--	---	--------------	--

dan Silabus)		<p>membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan teknik berlari)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders, misalnya: jenis lemparan manakah yang paling akurat mencapai sasaran?, bagaimana jenis pukulan yang paling jauh hasilnya?</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders</li> </ul> <p>Mengumpulkan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugulkan permainan kasti/rounders</li> </ul>	
--------------	--	---	--	--

		<p>Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melemparkan bola dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li><li>• Menangkap bola dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li><li>• Memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li><li>• Berlari dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li><li>• Melakukan aktivitas</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>melempar dan menangkap bola dengan berbagai variasi dan kombinasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah</li><li>• Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari).</li><li>• Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p>Menalar/Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola,</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menemukan hubungan antara teknik memegang tongkat pemukul dengan jauhnya hasil pukulan</li><li>• Menemukan hubungan cara memegang bola dengan jauhnya lemparan.</li><li>• Menemukan hubungan antara sumber tenaga dengan akurasi lemparan</li><li>• Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li></ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounder (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang telah dipelajari ke dalam permainan</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>kasti dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

	Permainan Bola Kecil Menggunakan	Mengamati	Pengetahuan: • Melalui tes tertulis/		• Raket
--	----------------------------------	-----------	---	--	---------

	<p>Permainan Bulutangkis *)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bulutangkis secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>))</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis, misalnya : jenis pegangan</li> </ul>	<p>lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugulkan permainan bulutangkis</p> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau protfolio tentang variasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugulkan permainan bulutangkis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shuttlecock</li> <li>• Pluit</li> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video</li> </ul>
--	---------------------------------	---	---	---



		<p>raket yang manakah yang paling baik untuk pukulan <i>forehand/backhand</i>?, pada bagian lapangan manakah yang sulit dijangkau oleh pemain lawan? dan pertanyaan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis.</li></ul> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Memperagakan variasi kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan</li><li>• Memegang-megang raket dengan berbagai variasi</li><li>• Memantulkan-mantulkan <i>suttlecock</i> menggunakan pegangan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>berkelompok dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Memukul <i>suttlecock</i> menggunakan menggunakan pegangan <i>backhand/forehand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li><li>• Melakukan servise dengan berbagai variasi menggunakan pegangan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap percaya diri,</li><li>• Mengkombinasi gerak melompat dengan memukul bola dengan pegangan <i>forehand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menemukan gerak dasar fundamental permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li></ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis bulutangkis (teknik pegangan raket, service(teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) yang telah dipelajari dalam permainan bulutangkis dengan peraturan dimodifikasi serta menunjukkan sportif,</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

	<p>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Tenis Meja *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bet</li> <li>• Bola</li> <li>• Meja Tenis</li> </ul>
--	---	--	--	--	---

		<p>bulutangkis seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bulutangkis secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>)</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental permainan tenis meja, misalnya : apakah jenis pegangan mempengaruhi</li> </ul>	<p>variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggungkan permainan tenis meja</p> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggungkan permainan tenis meja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video</li> </ul>
--	--	--	--	---

		<p>tingkat kesulitan pengembalian bola ?          bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan bet dirobah (servis dan pukulan),          bagaimana ketepatan pukulan bila merobah posisi togok?,          bagaimana gerak dasar fundamentalan bola bila sumber tenaga gerak dasar fundamentalan dirobah?,          bagaimana pergerakan dasar fundamentalan/jalannya bola bila merobah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja.</li> </ul> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan</li> <li>• Memegang-megang bet</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>menggunakan pegangan forehand dan backhand</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan</li><li>• Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan dasar fundamental bahu dan engkel tangan.</li><li>• Memukul bola menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li><li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand dan backhand di depan badan</li><li>• Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola</li><li>• Memukul bola menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan</li></ul>			
--	--	---	--	--	--



		<p>menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan servise menggunakan pegangan forehand secara berpasangan</li> <li>• Melakukan servise menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) teknik pukulan (<i>service, push, drive</i> ) dengan benar ..</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block,</i></li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>tidak berlebihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan saran perbaikan teknik dasar fundamental kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar). (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)</p>	Pembelajaran Atletik Jalan Cepat *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat seperti : (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan jalan cepat secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak atletik (jalan cepat)</li> </ul> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau protfolio tentang variasi dan</li> </ul>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapur</li> <li>• Pluit</li> <li>• Bendera</li> <li>• Bak pasir</li> <li>• Stopwatch</li> <li>• Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII,TV/Video</li> </ul>
---	-------------------------------------	---	--	-------	---

<p>dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>keterampilan gerak atletik jalan cepat (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak jalan cepat misalnya : jenis ayunan tengah yang seperti apa yang dapat menghasil kecepatan lebih dalam jalan cepat? Jenis ayunan langkah yang seperti apa yang dapat mempercepat jalan cepat?, bagaimanakah variasi gerak yang dapat menghasilkan gerak jalan cepat yang lebih baik?, dan pertanyaan lainnya</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan</li> </ul>	<p>kombinasi keterampilan gerak atletik (jalan cepat)</p>		
---	--	---	---	--	--

		<p>jarak pendek.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan berbagai aktivitas jalan cepat untuk menemukan jawaban pertanyaan-pertanyaan secara individual, berpasangan dan berkelompok.</li><li>• Berjalan dengan berbagai variasi ayunan tangan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li><li>• Berjalan dengan berbagai variasi ayunan langkah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li><li>• Berjalan dengan berbagai variasi pendaratan kaki/kaki tumpu secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan dengan berbagai variasi lenggokan pinggul secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan</li> <li>• Mendiskusikan variasi komponen keterampilan atletik jalan cepat seperti: (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul)membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (gerak an tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul ) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat seperti; (gerakan tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara ayunan lengan dengan kecepatan jalan cepat</li> <li>• Menemukan hubungan antara ayunan tungkai dengan kecepatan jalan cepat</li> <li>• Menemukan hubungan antara lenggokan pinggul dengan kecepatan jalan cepat</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak jalan cepat seperti ; (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dalam lomba jalan cepat</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--



		<p>dengan aturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang variasi keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan lari</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/ lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek</li> </ul> <p>Keterampilan:</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>• Kapur</li> <li>• Pluit</li> <li>• Bendera</li> <li>• Bak pasir</li> </ul>

		<p>jarak pendek secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>).</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi dalam lari jarak pendek? Variasi ayunan tungkai seperti apakah yang dapat membuat lari semakin cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari jarak pendek?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari jarak pendek?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopwatch</li> </ul>
--	--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari jarak pendek.</li> </ul> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi</li> <li>• Berlari ke berbagai arah dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual menunjukkan sikap disiplin</li> <li>• Berlari ke berbagai arah dengan berbagai variasi ayunan tungkai secara individual menunjukkan sikap disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak start pendek secara individual menunjukkan sikap disiplin</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak memasuki garis <i>finish</i> secara individual menunjukkan sikap disiplin</li> <li>• Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari jarak pendek dengan pendaratan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan atau tidak mengayunkan lengan, dan lain sebagainya.</li> <li>• Mendiskusikan berbagai variasi keterampilan gerak lari jarak pendek seperti :(teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>).pendek dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak lari jarak pendek seperti: pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara posisi togok, ayunan lengan, ayunan lengan dan kemiringan tubuh dalam lari lari jarak pendek dan menemukan pola yang tepat.</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dalam lomba laji jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li><li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan,</li><li>• Memberikan saran perbaikan dalam variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek selama melakukan pembelajaran</li><li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak atletik lari jarak pendek seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai,</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> ) dengan menunjukkan kerjasama			
	Pembelajaran Atletik Lompat jauh *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti : (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan lompat jauh secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat)</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh</li> </ul> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>Kapur</li> <li>Pluit</li> <li>Bendera</li> <li>Bak pasir</li> <li>TV</li> <li>Video</li> <li>Meteran</li> </ul>

		<p>gerak atletik lompat jauh, misalnya : jenis awalan yang manakah yang menghasilkan lompatan lebih jauh? Jenis tolakan seperti apakah yang menghasilkan lompatan lebih jauh? Model sikap badan seperti apakah yang dapat menghasilkan lompatan lebih jauh ? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lompat jauh?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat jauh.</li> </ul> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke berbagai arah dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--



		<p>sikap disiplin dan percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melompat ke berbagai arah dengan berbagai variasi tumpuan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li><li>• Melompat jauh dengan berbagai variasi sikap badan saat di udara menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li><li>• Melompat jauh ke depan dan mendarat dengan berbagai variasi pendaratan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li><li>• Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

		<p>benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara jauhnya lompatan dengan variasi keterampilan gerak awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti ; awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat dalam perlombaan lompat jauh</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan selama pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

	Pembelajaran Atletik Tolak Peluru *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti : (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>• Kapur</li> </ul>
--	--------------------------------------	--	--	--	--

		<p>ikutan)dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan tolak peluru secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan)</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru? Jenis pegangan bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh?, Jenis awalan bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh?, Jenis tolakan yang bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh? Apa pengaruhnya gerak</li> </ul>	<p>keterampilan gerak atletik tolak peluru</p> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pluit</li> <li>• Bendera</li> <li>• Meteran</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>
--	--	---	---	--

		<p>lanjutan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat tolak peluru terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas tolak peluru.</li></ul> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menolakkan peluru dengan berbagai variasi pegangan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li><li>• Menolakkan peluru dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li><li>• Menolakkan peluru dengan berbagai variasi tolakan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li><li>• Menolakkan peluru dengan berbagai variasi gerak lanjutan/ikutan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p>Menalar/Mengasosiasi</p>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara keterampilan gerak memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan dengan jauhnya tolakan peluru.</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik tolak peluruh seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) yang telah dipelajari dalam perlombaan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>tidak berlebihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan saran perbaikan variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: cara memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan kepada teman selama melakukan pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: cara memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

<p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)</p>	Pembelajaran Bela diri Pencak silat **)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencaksilat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati peragaan</li> </ul>	<p>Pengetahuan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/ lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak bela diri pencaksilat</li> </ul>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>• Gambar peraga macam-macam sikap</li> </ul>
---	---	---	---	------	---



		<p>guru/teman/pertandingan pencaksilat secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencaksilat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencaksilat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) misalnya : jenis kuda-kuda yang bagaimanakah yang memiliki tingkat keseimbangan yang lebih tinggi? jenis kuda-kuda yang bagaimanakah yang memudahkan untuk pola penyerangan atau pertahanan? Pola langkah yang bagaimanakah yang sulit dideteksi oleh lawan dalam</li> </ul>	<p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak bela diri pencaksilat</li> </ul>		<p>pasang dan gerak dasar fundamental langkah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peluit</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>
--	--	---	--	--	---

		<p>penyerangan? Jenis pukulan yang bagaimanakan yang paling sulit dielakkan oleh lawan? jenis tendangan manakah yang paling memiliki daya dorong yang paling kuat? Dan pertanyaan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat.</li> </ul> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai kombinasi gerak melangkah lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dengan gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan berbagai kombinasi gerak menangkis (luar, dalam, atas, dan bawah) dengan gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li><li>• Melakukan berbagai kombinasi gerak memukul dengan gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li><li>• Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak pencaksilat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak pencaksilat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) membuat kesimpulannya.</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan keterampilan gerak pencak silat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara keterampilan gerak kuda-kuda, melangkah, memukul, menendang, dan menangkis yang sesuai untuk kebutuhan sendiri.</li> <li>• Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan</li> <li>• Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan,</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>tendangan, dan elakan) dalam perlombaan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak pencak silat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait	Kebugaran Jasmani	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang</li> </ul>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga</li> </ul>

<p>dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmaniyang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran derajat kebugaran jasmani dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan peningkatan kebugaran secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran derajat kebugaran jasmani</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran terkait kesehatan seperti; (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh,</li> </ul>	<p>latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran tingkat kebugaran jasmani</p> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran tingkat kebugaran jasmani</li> </ul>	<p>dan Kes. SMP Kelas VIII</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambar pearaga senam lantai</li> <li>• Matras</li> <li>• Peluit</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>
---	--	--	---	---

		<p>dan kelenturan).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran terkait keterampilan seperti; (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai teknik pengukuran kebugaran jasmani.</li> <li>• Mempertanyakan dampak latihan kebugaran terkait kesehatan dan keterampilan terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</li> </ul> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran terkait kesehatan</li> <li>• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran terkait keterampilan</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--



		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan setiap jenis latihan peningkatan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) membuat kesimpulannya.</li><li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>kesalahan yang sering dilakukan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara berbagai latihan pengembangan kebugaran dengan kesehatan tubuh.</li> <li>• Menemukan hubungan antara latihan kebugaran jasmani dengan dengan kualitas belajar</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dalam permainan sederhana serta menunjukkan sportif,</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

<p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Guling ke depan, guling ke belakang, dan melenting</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkaian senam lantai secara langsung/TV/Video dan</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik,</li> </ul>	<p>12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>• Gambar peraga gerak dasar fundamental langkah kaki dan ayuna lengan</li> <li>• Kaset</li> </ul>
---	---	---	---	--------------	--

		<p>membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai bentuk rangkai senam dasar.</li> <li>• Mempertanyakan dampak latihan senam lantai terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</li> </ul> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak guling ke depan dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri.</li> <li>• Melakukan gerak guling ke belakang dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri.</li> <li>• Melakukan gerakan guling lenting dengan berbagai variasi secara perseorangan</li> </ul>	<p>projek, atau protfolio tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>
--	--	--	---	---

		<p>dan berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kombinasi gerak gerakan guling ke depan dengan gerakan melenting secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> </ul> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan variasi posisi awalan dengan sikap akhir serta menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (guling depan, belakang, dan guling)</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak berguling ke depan dan ke belakan serta mengkombinasikan keterampilan gerak berguling dan melenting dalam permainan dengan menunjukkan perilaku</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>disiplin, kerjasama, dan percaya diri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

<p>3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar</p>	<p>Pola gerak melangkah dan menayunkan lengan</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau</li> </ul>	<p>Pengetahuan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/ lisan atau penugasan tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul>	<p>9 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>• Gambar peraga</li> </ul>
--	---	--	---	-------------	---

<p>aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati peragaan guru/teman tentang variasi keterampilan gerak ritmik dalam bentuk rangkaian secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang konsep variasi rangkaian keterampilan gerak aktivitas ritmik.</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana.</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang mempengaruhi gerak dasar (gerak langkah kaki, ayunan satu dan dua lengan).</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak latihan variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana terhadap</li> </ul>	<p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul>	<p>bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan tubuh</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beban</li> <li>• Peluit</li> <li>• Stopwatch</li> </ul>
---	--	--	---	--

		<p>kebugaran dan kesehatan tubuh</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li><li>• Melakukan gerak mengayukan lengan berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li><li>• Melakukan rangkaian gerak melangkah dan mengayukan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li><li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan</li></ul>			
--	--	--	--	--	--



		<p>aktifitas berirama yang telah dipelajari</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak</li> <li>• Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan aktivitas gerak berirama</li> <li>• Menemukan cara memperbaiki kesalahan dalam melakukan pola gerak melangkah dan mengayunkan lengan berirama.</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai keterampilan gerak mengayunkan lengan dan melangkahakan kaki bervariasi dalam rangkaian gerak secara berpasangan dan berkelompok serta menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan percaya diri</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li><li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran</li><li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan aktivitas gerak berirama</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

<p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Renang gaya dada dan gaya bebas*)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan renang gaya dada dan gaya bebas secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan yang terkait</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas</li> </ul> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau</li> </ul>	<p>12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>• Gambar peraga renang gaya dada</li> <li>• Pelampung</li> <li>• Peluit</li> <li>• TV</li> </ul>
---	--	--	--	--------------	---

		<p>dengan renang gaya dada dan gaya bebas.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas seperti: gerakan pernapasan, mengayuhkan lengan, dan gerakan tungkai.</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas seperti: gerakan pernapasan, mengayuhkan lengan, dan gerakan tungkai.</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</li> </ul> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan keterampilan gerak meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan</li> </ul>	<p>portofolio tentang konsep keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video</li> <li>• Topi renang</li> </ul>
--	--	--	---	--

		<p>memegang pelampung</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan keterampilan gerak kaki renang gaya dada dan gaya bebas berpasangan kedua lengan dipegang teman</li><li>• Melakukan keterampilan gerak lengan renang gaya dada dan gaya bebas kedua kaki dipegang teman</li><li>• Melakukan keterampilan gerak pernapasan renang gaya dada dan gaya bebas</li><li>• Melakukan kombinasi gerak dasar fundamental kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dan gaya bebas dengan koordinasi yang baik.</li><li>• Melakukan renang gaya dada dan gaya bebas menempuh jarak 10 meter.</li><li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan jarak berenang</li> <li>• Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan hubungan tata-tertib di kolam renang dengan kesehatan dan keselamatan</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai keterampilan gerak renang gaya dada dalam lomba renang jarak 10 meter dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menerapkan berbagai keterampilan gerak renang gaya bebas dalam lomba renang jarak 10 meter dengan menunjukkan sportif,</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan renang</li> <li>• Memberikan saran perbaikan gerak dasar kepada teman selama melakukan renang gaya dada</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

<p>3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri,</p>	<p>Bahaya seks bebas, NAPZA dan obat berbahaya lainnya</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, atau</li> <li>• Mengamati dampak seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya diTV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya.</li> </ul> <p>Menanya</p>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya</li> </ul> <p>Keterampilan:</p>	<p>3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>• Gambar/iliustrasi P3K</li> <li>• Peralatan P3K</li> </ul>
--	--	--	---	-------------	--

<p>keluarga dan masyarakat. (KD buku dan Silabus)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang bahaya yang ditimbulkan oleh seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya.</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak seks bebas, penyalahgunaan NAPZA, dan obat berbahaya lainnya terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak seks bebas, penyalahgunaan NAPZA, dan obat berbahaya lainnya terhadap keluarga dan lingkungan.</li> </ul> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan penyebab dan dampak dari seks bebas bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan serta membuat kesimpulan diskusi dengan menunjukkan perilaku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentasi/Projek /portofolio tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya</li> </ul>		
---	--	---	--	--	--



		<p>kerjasama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan penyebab dan dampak dari penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya serta membuat kesimpulan diskusi bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan dengan menunjukan perilaku kerjasama.</li> <li>• Mendiskusikan kiat menghindarkan diri dari seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya serta membuat kesimpulan diskusi dengan menunjukan perilaku kerjasama.</li> </ul> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara seks bebas, penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya dengan masa depan</li> <li>• Menemukan hubungan antara penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan penyebab dan akibat dari seks bebas dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama.</li> <li>• Mempresentasikan penyebab dan akibat dari penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama.</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

<p>3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang. (KD buku dan Silabus)</p>	Pola Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang, misalnya; apa akibatnya makan terlalu banyak terhadap kesehatan dan komposisi tubuh, mengapa</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</li> </ul> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentasi/Projek /portofolio tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</li> </ul>	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>• Gambar gaya hidup sehat</li> </ul>
---	------------------	---	--	------	---

		<p>pola makan harus teratur dan apa akibatnya bila tidak teratur, dan pertanyaan lainnya.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bacaan tentang pola makan sehat, bergizi, dan seimbang secara berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama.</li> </ul> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</li> <li>• Menemukan hubungan antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan berbagai penyakit.</li> <li>• Menemukan hubungan antara antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan perpanjangan masa hidup.</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

		dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.			
<p>3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. (KD buku dan Silabus)</p>	Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, misalnya; apakah aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesejahteraan hidup?, apakah aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi biaya perawatan kesehatan?, apakah keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur</li> </ul>	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</li> </ul> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentasi/Projek /portofolio tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</li> </ul>		

		<p>terhadap organ jantung, paru, dan organ dalam lainnya, serta pertanyaan-pertanyaan lainnya.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bacaan tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dan membuat kesimpulannya serta membuat suatu keputusan tentang pola hidup sehat yang akan diambil oleh peserta didik dengan menunjukkan sikap kerjasama.</li> </ul> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memaparkan di depan kelas tentang manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, disiplin, dan</li> </ul>			
		bertanggung jawab.			

3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung. (KD buku dan Silabus)	Memonitor denyut jantung	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang fungsi organ jantung dan fungsinya, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru tentang cara mendeteksi detak/denyut jantung</li> </ul>	<p>Pengetahuan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang organ jantung dan metode untuk memonitor denyut jantung</li> </ul>		
4.12 Menghitung denyut jan. (KD buku dan Silabus)		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang organ jantung, misalnya; apa gunanya jantung bagi tubuh manusia?, mengapa jika melakukan aktivitas fisik denyut jantung bertambah cepat?, apakah yang dapat menyebabkan penyakit jantung?, bagaimana cara mengukur denyut jantung, apakah tindakan yang harus dilakukan agar jantung tepat sehat, dan pertanyaan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan organ jantung.</li> </ul>	<p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentasi/Projek /portofolio tentang organ jantung dan metode untuk memonitor denyut jantung</li> </ul>		
		<p>Mengumpulkan Informasi</p>			

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendiskusikan bacaan tentang organ jantung dan menemukan jawaban atas pertanyaan yang sudah dirumuskan sebelumnya secara berkelompok</li></ul> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menemukan hubungan antara kesehatan jantung dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur.</li></ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Memamparkan hasil kajian tentang jantung di depan kelas secara berkelompok dan memperagakan cara mendeteksi denyut jantung dengan perabaan di pergelangan tangan, leher, atau dada dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, bertanggung jawab dan kerjasaman.</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

## Lampiran Data Siswa

## Lampiran Hasil Pre Test Kognitif

Nomor	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		A	C	C	D	A	B	A	C	A
1	ADELINA ESA RISMUNTIA	B	D	C	C	A	A	D	C	A
2	AGUNGRISMANTO	C	C	C	B	A	A	A	C	A
3	ARINIKHOIRIYAH	A	A	C	C	A	A	A	C	D
4	DAENY DWIEFENDY	A	C	C	B	B	B	C	C	A
5	DIANANOVITASARI	A	C	C	D	A	A	A	C	A
6	DONI	B	C	B	D	A	A	D	C	D
7	FAJAR SUROTO	A	C	C	D	A	A	A	C	A
8	FILLI	A	C	C	D	A	B	A	C	D
9	GYSELA DHIAN ANHISHA	A	B	D	D	A	A	A	B	B
10	DIMAS SEFTIARI	A	D	B	D	A	A	A	C	A
11	EKOFE Briyanto	A	C	C	D	A	A	A	C	A
12	FAJAR ARDIYANTO	A	C	C	D	A	B	A	C	B
13	FLORA EDELWAYSEMERU	A	C	C	D	B	A	A	C	A
14	INDRA KURNIAWAN JORGI	A	C	C	D	A	B	A	D	D
15	ISTHATHUL BHASRIAH	A	C	C	D	A	B	A	B	A
16	LILIS MARDI SIWI	A	C	C	C	A	A	A	C	C
17	MAULANA AKBAR DAVIN	A	B	C	D	B	A	B	C	A
18	MUHAMAD ANWAR	B	D	C	C	A	A	D	B	A
19	MUHAMAD RIZKY NURROKHIM	D	A	B	C	B	A	C	A	C
20	MUHAMAD FARIS ALFIAN	A	C	C	D	A	B	A	C	A
21	MUHAMMAD RIZQIRAFI	A	C	C	D	A	B	A	C	C
22	NOVIA PUJI ASTUTI	D	C	C	D	B	A	D	C	C
23	PUTRI SINTA RIYANTI	A	C	C	D	A	C	A	C	A
24	RAFLI ANDRIYANTO	C	C	A	B	C	A	B	B	B
25	REVAN DWIKI KURNIAWAN	D	C	D	B	A	A	C	A	A
26	RISNA ALVIANI	B	B	C	C	C	B	A	D	D
27	RIYADI	B	C	D	C	A	A	B	C	A
28	SHEPTY APRIYANTO NUGROHO	C	A	A	A	B	A	A	D	C
29	SITI AMBARWATI	A	C	C	C	A	B	A	C	A
30	SUCIATI	A	A	C	D	A	A	D	C	A



## Lampiran Skor Pre Test Kognitif

Nomor	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	A	C	C	D	A	B	A	C	A	D	
1	ADELINA ESA RISMUNTIA	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0
2	AGUNG RISMANTO	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
3	ARINI KHOIRIYAH	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
4	DAENY DWI EFENDY	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1
5	DIANA NOVITASARI	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
6	DONI	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1
7	FAJAR SUROTO	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
8	FILLI	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
9	GYSELA DHIAN ANISHA	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1
10	DIMAS SEFTIARI	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0
11	EKO FEBRIYANTO	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
12	FAJAR ARDIYANTO	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
13	FLORA EDELWAYSEMERU	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
14	INDRA KURNIAWAN JORGI	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
15	ISTHATHUL BHASRIAH	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
16	LILIS MARDI SIWI	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0
17	MAULANA AKBAR DAVIN	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1
18	MUHAMAD ANWAR	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0
19	MUHAMAD RIZKY NURROKHIM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	MUHAMAD FARIS ALFIAN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	MUHAMMAD RIZQI RAFA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
22	NOVIA PUJI ASTUTI	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1
23	PUTRI SINTA RIYANTI	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
24	RAFLI ANDRIYANTO	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
25	REVAN DWIKI KURNIAWAN	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0
26	RISNA ALVIANI	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0
27	RIYADI	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0
28	SHEPTY APRIYANTO NUGROHO	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
29	SITI AMBARWATI	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8
30	SUCIATI	1	0	1	1	1	0	0	1	1	7

### Lampiran Tes Psikomotor

Nomor	Nama		
		Pre-test	
1	ADELINA ESA RISMUNITA	7	
2	AGUNG RISMANTO	7	
3	ARINI KHOIRIYAH	6	
4	DAENY DWU EFENDY	8	
5	DIANA NOVITASARI	12	
6	DONI	8	
7	FAJAR SUROTO	7	
8	FILLI	9	
9	GYSSOLA DHIAN ANISA	8	
10	DIMAS SEFTIARI	8	
11	EKO FEBRIYANTO	15	
12	FAJAR ARDIYANTO	17	
13	FLORA EDELWAYSEMERU	6	
14	INDRA KURNIAWAN JORGI	20	
15	ISTHATHUL BHASRIAH	6	
16	LILIS MARDI SIWI	16	
17	MAULANA AKBAR DAVIN	15	
18	MUHAMAD ANWAR	17	
19	MUHAMAD RIZKY NURROKHIM	18	
20	MUHAMAD FARIS ALFIAN	13	
21	MUHAMMAD RIZQI RAFA	14	
22	NOVIA PUJI ASTUTI	8	
23	PUTRI SINTA RIYANTI	12	
24	RAFLI ANDRIYANTO	8	
25	REVAN DWIKI KURNIAWAN	9	
26	RISNA ALVIANI	9	
27	RIYADI	17	
28	SHEPTY APRIYANTO NUGROHO	12	
29	SITI AMBARWATI	8	
30	SUCIATI	9	

**Lampiran Data Siswa**

No.	NISN	NAMA SISWA	NIS	L/P
1	0089023925	ADELINA ESA RISMUNITA	3055	L
2	0072159075	AGUNG RISMANTO	3059	P
3	0071411480	ARINI KHOIRIYAH	3064	P
4	0073567926	DAENY DWI EFENEDY	3066	L
5	0079826139	DIANA NOVITASARI	3069	P
6	0059332083	DONI	3074	L
7	0072478500	FAJAR SUROTO	3079	L
8	0076898985	FILLI	3082	P
9	0088704858	GYSSOLA DHIAN ANISHA	3086	P
10	0071883742	DIMAS SEFTIARI	3089	L
11	0076493447	EKO FEBRIYANTO	3094	L
12	0078972041	FAJAR ARDIYANTO	3099	L
13	0073309085	FLORA EDELWAYSEMERU	3102	P
14	0082754762	INDRA KURNIAWAN JORGI	3107	L
15	0072774183	ISTATHUL BHASRIAH	3109	P
16	0086536358	LILIS MARDI SIWI	3114	P
17	0084141860	MAULANA AKBAR DAVIN ESA J	3117	L
18	0076369882	MUHAMAD ANWAR	3121	L
19	0083869103	MUHAMAD RIZKI NURROKHIM	3125	L
20	0071045955	MUHAMMAD FARIS ALFIAN	3129	L
21	0079191615	MUHAMMAD RIZQI RAFA SAFA	3133	L
22	0078507085	NOVIA PUJI ASTUTI	3139	P
23	0089428076	PUTRI SINTA RIYANTI	3144	P
24	0063656297	RAFLI ANDRIYANTO	3145	L
25	0071350924	REVAN DWIKI KURNIAWAN	3151	L
26	0081546234	RISNA ALVIANI	3156	P
27	0076605402	RIYADI	3158	L
28	3081250453	SHEPTY APRIYANTO NUGROHO	3163	L
29	0073825563	SITI AMBARWATI	3165	P
30	0086941773	SUCIATI	3169	P



p_7	Pea	Correlation	10	.441**	.116	.286	.363*	.224	.266	1	.089	-.101	.217	.519**
		Sig. (2-tailed)		.008	.505	.096	.032	.195	.123		.612	.562	.210	.001
		N		35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
p_8		Pearson Correlation		.401*	.306	.458**	.247	.252	.080	.089	1	.359*	.454**	.633**
		Sig. (2-tailed)		.017	.074	.006	.152	.144	.648	.612		.034	.006	.000
		N		35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
p_9		Pearson Correlation		.192	.116	.286	.007	.224	.024	-.101	.359*	1	.097	.385*
		Sig. (2-tailed)		.269	.505	.096	.969	.195	.891	.562	.034		.581	.022
		N		35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
p_10		Pearson Correlation		.516**	.201	.389*	.539**	.053	.071	.217	.454**	.097	1	.631**
		Sig. (2-tailed)		.002	.247	.021	.001	.761	.683	.210	.006	.581		.000
		N		35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
total		Pearson Correlation		.747**	.522**	.675**	.595**	.485**	.472**	.519**	.633**	.385*	.631**	1
		Sig. (2-tailed)		.000	.001	.000	.000	.003	.004	.001	.000	.022	.000	
		N		35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Reliabilitas Pretest Aspek Kognitif

#### **Reliability Statistics**

Cronbach's

Alpha      N of Items

.762

## Validitas Post test Aspek Kognitif

## Correlations

		p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	Total
p1	Pearson Correlation	1	-.101	.556**	.167	.248	.167	.393*	.361*	.221	.362*	.593**
	Sig. (2-tailed)		.566	.001	.339	.152	.339	.019	.033	.202	.033	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
p2	Pearson Correlation	-.101	1	.218	.201	.182	.302	.030	.218	.159	.244	.477**
	Sig. (2-tailed)	.566		.209	.247	.295	.078	.866	.209	.361	.158	.00
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
p3	Pearson Correlation	.556**	.218	1	.250	.113	.444**	.324	.352*	.324	.286	.711**
	Sig. (2-tailed)	.001	.209		.147	.516	.007	.058	.038	.058	.096	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
p4	Pearson Correlation	.167	.201	.250	1	.248	-.048	.270	.250	.025	.459**	.539**
	Sig. (2-tailed)	.339	.247	.147		.152	.786	.116	.147	.889	.006	.001
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
p5	Pearson Correlation	.248	.182	.113	.248	1	.062	.151	.294	.310	.121	.482**
	Sig. (2-tailed)	.152	.295	.516	.152		.724	.388	.086	.070	.489	.003
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
p6	Pearson Correlation	.167	.302	.444**	-.048	.062	1	.221	.028	-.025	.024	.417*
	Sig. (2-tailed)	.339	.078	.007	.786	.724		.202	.874	.889	.891	.013
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
p7	Pearson Correlation	.393*	.030	.324	.270	.151	.221	1	.180	-.014	.068	.488**
	Sig. (2-tailed)	.019	.866	.058	.116	.388	.202		.300	.934	.700	.003
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

	N	35	35	35	35	35	35						
p8	Pearson Correlation	.361*	.218	.352*	.250	.294	.028		1				
	Sig. (2-tailed)	.033	.209	.038	.147	.086	.874						
p9	N	35	35	35	35	35	35	35		35	35		35
	Pearson Correlation	.221	.159	.324	.025	.310	-.025						
	Sig. (2-tailed)	.202	.361	.058	.889	.070	.889	.934	35	35	35		35
	N	35	35	35	35	35	35	.185	35	.324	.567*		.653*
	Pearson Correlation	.362*	.244	.286	.459**	.121	.024	.000		.058	.000		.0
	Sig. (2-tailed)	.033	.158	.096	.006	.489	.891		35				.00
	N	35	35	35	35	35	35	-.044	.324		.068		.35
	Pearson Correlation	.593**	.477**	.711**	.539**	.482**	.417*	.488**	.058		.700		.437**
	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.000	.001	.003	.013			35	.25		.09
									.567**	.068			
										.700			
									.700	.000	.700		
											35		.600**
										.653**	.437**	.600**	.0
										.000	.000		.00
										.000	.009		

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Reliabilitas Posttest Aspek Kognitif****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.720	10



## Deskriptif Aspek Kognitif

### Descriptives

	Kategori		Statistic	Std. Error	
Hasil	Pretest	Mean	6.40	.453	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.48	
			Upper Bound	7.32	
		5% Trimmed Mean	6.53		
		Median	7.00		
		Variance	7.188		
		Std. Deviation	2.681		
		Minimum	0		
		Maximum	10		
		Range	10		
		Interquartile Range	4		
		Skewness	-.776	.398	
		Kurtosis	-.170	.778	
		Posttest	Mean	6.86	.408
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	6.03	
			Upper Bound	7.69	
	5% Trimmed Mean		7.04		
	Median		7.00		
	Variance		5.832		
	Std. Deviation		2.415		
	Minimum		0		
	Maximum		10		
Range	10				
Interquartile Range	3				
Skewness	-1.152	.398			
Kurtosis	1.171	.778			

### Uji Normalitas Aspek Kognitif

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	kategori	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	test	.160	35	.024	.917	35	.012
Posttest	t	.161	35	.022	.891	35	.002

a. Lilliefors Significance Correction

### Uji Homogenitas Varian Aspek Kognitif

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.835	1	68	.364
	Based on Median	.510	1	68	.477
	Based on Median and with adjusted df	.510	1	67.319	.477
	Based on trimmed mean	.861	1	68	.357

## Uji Wilcoxon Aspek Kognitif

### Test Statistics<sup>a</sup>

	AspekKognitif (Post-test) - AspekKognitif (Pre-test)
Z	-3.017 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## Deskriptif Aspek Psikomotor

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
AspekPsikomotor (Pre-test)	Mean	10.40	.704	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.97	
		Upper Bound	11.83	
	5% Trimmed Mean	10.19		
	Median	9.00		
	Variance	17.365		
	Std. Deviation	4.167		
	Minimum	5		
	Maximum	20		
	Range	15		
	Interquartile Range	7		
	Skewness	.799	.398	
	Kurtosis	-.630	.778	
	AspekPsikomotor (Post-test)	Mean	15.11	.797
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	13.49	
		Upper Bound	16.73	
5% Trimmed Mean		14.90		
Median		14.00		
Variance		22.222		
Std. Deviation		4.714		
Minimum		8		
Maximum		26		
Range		18		
Interquartile Range		7		
Skewness		.657	.398	
Kurtosis		-.441	.778	

## Uji Normalitas Aspek Psikomotor

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Aspek Psikomotor (Pre-test)	.260	35	.000	.878	35	.001
Aspek Psikomotor (Post-test)	.136	35	.098	.933	35	.033

a. Lilliefors Significance Correction

## Uji Homogenitas Varian Aspek Psikomotor

### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.219	1	68	.642
	Based on Median	.522	1	68	.472
	Based on Median and with adjusted df	.522	1	67.961	.472
	Based on trimmed mean	.242	1	68	.628

## Uji Wilcoxon Aspek Psikomotor

### Test Statistics<sup>a</sup>

	AspekPsikomoto r (Post-test) - AspekPsikomoto r (Pre-test)
Z	-5.187 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## Lampiran Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Gerbang SMP Negeri 1 Sukoharjo



Gambar 2. Halaman depan SMP Negeri 1 Sukoharjo



Gambar 3. Pintu Masuk Kantor SMP Negeri 1 Sukoharjo



Gambar 4. Pintu Masuk Siswa-Siswi





Gambar 5. Penyimpanan Peralatan Olahraga



Gambar 6. Pengerjaan Soal *pre test* di kelas



Gambar 7. Suasana di kelas



Gambar 8. Praktik Bola Voli



Gambar 9. Praktik Bola Voli



Gambar 10. Suasana di kelas





Gambar 11. Suasana Masuk Sekolah