LAMPIRAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp (0274) 513092 psw 255

Nomor : 807 /H.34.16/PP/2012 26 April 2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Vinsa Haendra Dewangga Natalinova Putra
Nomor mahasiswa : 08601244127
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s/d Juli 2012
Tempat / Objek : SMP N 1 Leksono / Siswa
Judul Skripsi : "Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Permainan 3 on 3 Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 1 Leksono Wonosobo Th. 2011/2012".

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 19860 1 001.

Tembusan Yth :
1. Dinas Dikpora Kab. Wonosobo
2. Kepala Sekolah SMP N 1 Leksono Wonosobo
3. Kaprodi PJKR FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.

PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 27 April 2012

Nomor : 070/4088/V/04/2012

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Gubernur Provinsi Jawa Tengah
Cq. Bakesbangpol dan Linmas
di -
Tempat

Menunjuk Surat :

Dari	:	Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor	:	807/H.34.16/PP/2012
Tanggal	:	26 April 2012
Perihal	:	Ijin Penelitian

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

Nama	:	VINSA HAENDRA DEWANGGA NATALINOVA PUTRA
NIM / NIP	:	08601244127
Alamat	:	Karangmalang Yogyakarta
Judul	:	PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN 3 ON 3 PADA SISWA KELAS VII C SMP NEGERI 1 LEKSONO WONOSOBO TAHUN PELAJARAN 2011/2012
Lokasi	:	- Kec. LEKSONO, Kota/Kab. WONOSOBO Prov. JAWA TENGAH
Waktu	:	Mulai Tanggal 27 April 2012 s/d 27 Juli 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadi maklum

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SETDA 5

Ir. Joko Waryantoro, M.Si
NIP. 19580108 198603 1 011

Tembusan :
1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Provinsi DIY
3. Yang Bersangkutan

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
Jl. A. YANI NO. 160 TELP. (024) 8454990 FAX. (024) 8414205, 8313122
SEMARANG - 50136

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET.
Nomor : 070 / 1136 / 2012

I. DASAR :1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia. Nomor 64 Tahun 2011. Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.

II. MEMBACA : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 070 / 4088 / V / 04 / 2012. Tanggal 27 April 2012.

III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Wonosobo.

IV. Yang dilaksanakan oleh :

1. Nama : VINSA HAENDRA DEWANGGA NATALINOVA PUTRA.
2. Kebangsaan : Indonesia.
3. Alamat : Karangmalang Yogyakarta.
4. Pekerjaan : Mahasiswa.
5. Penanggung Jawab : Drs. Suhadi, M.Pd.
6. Judul Penelitian : Peningkatan Kemampuan Passing Bawa Bola Voli Dengan Menggunakan Permainan 3 On 3 Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 1 Leksono Wonosobo Tahun Pelajaran 2011 / 2012.
7. Lokasi : Kabupaten Wonosobo.

V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik

dan / atau agama yang dapat me-nimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.

VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :

Mei s.d Agustus 2012.

VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 02 Mei 2012

an. GUBERNUR JAWA TENGAH
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS
PROVINSI JAWA TENGAH

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BAKESBANG POLINMAS

Drs. ACHMAD ROFAI, MSi
Pembina Utama Muda
NIP. 195912021982031005

PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
KANTOR KESBANG POL DAN LINMAS
Jalan Pemuda Nomor 6 Telepon (0286) 321483
WONOSOBO 56311

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET
Nomor : 070/ **085** /V/2012.

I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia No. 64 Tahun 2011 Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah Nomor : 0707/265/2004, tanggal 20 Pebruari 2004.

II. MEMBACA : Surat Gubernur Jawa Tengah Nomor : 070/1136/2012 tanggal 2 Mei 2012.

III. Pada prinsipnya kami **TIDAK KEBERATAN** / dapat menerima atas pelaksanaan penelitian/survey di wilayah Kabupaten Wonosobo.

IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : **VINSA HAENDRA DEWANGGA NATALINOVA PUTRA.**
2. Kebangsaan : Indonesia.
3. Alamat : Sarwodadi RT. 001/RW. 003 Kelurahan Tawangsari Kec. Wonosobo Kab. Wonosobo.
4. Pekerjaan : Mahasiswa.
5. Penanggung Jawab : Drs. Suhadi, M.Pd.
6. Judul Penelitian : **PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN *3 ON 3* PADA SISWA KELAS VII.C SMP NEGERI 1 LEKSONO WONOSOBO TAHUN PELAJARAN 2011/2012**.
7. Lokasi : SMP Negeri 1 Leksono Kab. Wonosobo.

V. **KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT** :
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada pejabat setempat/lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey/riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah politik dan/atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survey/Riset selesai, agar menyerahkan hasilnya kepada Bupati Wonosobo Cq. Kakan Kesbangpol dan Linmas Kabupaten Wonosobo.

VI. Surat Rekomendasi Penelitian/Riset ini berlaku dari : **Mei s/d Agustus 2012.**

VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Wonosobo, 7 Mei 2012.
an. BUPATI WONOSOBO
KEPALA KANTOR KESBANGPOL DAN LINMAS
ub. Kasi Perlindungan Masyarakat

SRI HARYANTA, S.Kom, M.S.E
Penata
NIP. 19751121 200212 1 003

TEMBUSAN : Kepada Yth :
1. Bupati Wonosobo (sebagai laporan) ;
2. Ka. Bappeda Kab. Wonosobo ;
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab. Wonosobo ;
4. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Univ. Negeri Yogyakarta di Yogyakarta ;

PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
Jalan S Parman 8 B Wonosobo Telepon (0286) 321078/324536
WONOSOBO - 56311

Wonosobo, 7 Mei 2012

Nomor : 421.4/ 1215 /2012
Lamp : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMP N 1 Leksono

Di **WONOSOBO**

Berdasarkan surat dari Kepala Kantor Kesbang Pol dan Linmas Wonosobo Nomor : 070/085/V/2012 tanggal 7 Mei 2012 perihal Permohonan Ijin Penelitian di SMP Negeri 1 Leksono, guna penyusunan tugas akhir/ skripsi :

Nama	:	**VINSA HAENDRA DEWANGGA NATALINOVA PUTRA**
NIM	:	08601244127
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan UNY
Judul Penelitian	:	**"Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Permainan 3 On 3 Pada Siswa Kelas VII c SMP Negeri 1 Leksono, Wonosobo Tahun Pelajaran 2011/2012".**
Waktu Penelitian	:	Mei s.d Agustus 2012

Pada prinsipnya kami Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Wonosobo tidak keberatan, dengan catatan :

1. Sekolah/ lembaga yang bersangkutan tidak keberatan,
2. Tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar,
3. Tidak ada unsur paksaan,
4. Tidak memungut biaya/ sumbangan berupa apapun,
5. Hasil penelitian tidak boleh disajikan di media massa,
6. Melaporkan hasil penelitian secara tertulis kepada Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Wonosobo setelah selesai mengadakan penelitian/ riset,
7. Wajib mentaati peraturan, tata tertib dan norma-norma yang berlaku.

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik, disampaikan terima kasih.

An. Kepala
Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
Kabupaten Wonosobo
Sekretaris

PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA

Dra. SITI NURYANAH, M.Si
NIP.19631109 199003 2 002

Tembusan :

PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
S M P N E G E R I 1 L E K S O N O
Kelurahan Leksono, Kecamatan Leksono Telp.. (0286)3320295
L E K S O N O
56362

SURAT KETERANGAN
Nonor : 423.6 /201/2012

Yang bertanda tangan dibawah ini :

- Nama : **IRAWAN UJIYONO,S.Pd**
- NIP : 19670320 199702 1 002
- Jabatan : Kepala Sekolah
- Unit Kerja : SMP Negeri 1 Leksono, Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo

Menerangaka dengan sesungguhnya bahwa :

- Nama : **VINSA HAENDRA DEWANGGA.N.P**
- NIM : 08601244127
- Asal Sekolah : Universitas Yogyakarta
- Prodi/Semester : PJKR/VIII

Tersebut diatas benar benar telah melaksanakan penelitian peningkatan kemampuan passing bawah dengan menggunakan permainan 3 on 3 pada siswa kelas VIIC SMPN 1 Leksono Kabupaten Wonosobo.
Penelitian dilaksanakan pada tanggal 8 s.d 29 mei 2012.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Leksono, 1 Juni 2012

Kepala Sekolah

PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 1 LEKSONO

IRAWAN UJIYONO,S.Pd
NIP.196703201997021002

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : **SMP N 1 LEKSONO**
Kelas : VII (Tujuh)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Semester : 2 (Dua)
Standar Kompetensi : 8. Mempraktikan teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola besar *lanjutan* dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Sepak Bola	• Mengumpan,menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta serta menahan dengan telapak kaki secara berpasangan atau kelompok • Melakukan variasi teknik dasar • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi	**Aspek Psikomotor** • Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta serta menahan dengan telapak kaki • Melakukan variasi teknik dasar • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar mengumpan, menggiring dan manahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki !	3x2x40 menit	Buku teks, Buku refernsi, bola kaki, lapangan sepakbola .
			Aspek Kognitif • Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar mengumpan,menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi telapak kaki yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki, adalah ... a. menghadap arah bola b. menyamping		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			serta menahan dengan telapak			arah bola c. memutar arah bola d. membelakangi arah bola		
			Aspek Afektif • Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan		
	Bola Voli	• Melakukan passing atas dan bawah secara berpasangan atau kelompok • Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan secara berpasangan atau kelompok • Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk me nanamkan nilai kerja	**Aspek Psikomotor** • Melakukan passaing atas dan bawah (penguatan) • Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan • Melakukan variasi teknik dasar • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasa (passing, servis ,smash tan- pa awalan) !	3x2x40 menit	Buku teks, Buku refernsi, Bolavoli,net, lapangan bolavoli
			Aspek Kognitif • Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi telapak tangan yang benar saat melakukan servis bawah, adalah ...		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		sama dan keberanian	atas dan bawah, servis bawah dan smash tanpa awalan **Aspek Afektif** • Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	Tes observasi rvasi	Lembar observasi	a. menghadap arah bola b. menyamping arah bola c. memutar arah bola d. membelakangi arah bola Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan		
	Bola Basket	• Melakukanmenggiring, passing bola dari (dada,pantul dan atas kepala) secara berpasangan atau kelompok • Melakukan shooting satu tangan dari depan dada dan lay- up shoot secara berpasangan atau kelompok • Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok	**Aspek Psikomotor** • Melakukan menggiring, passing (dada, pantul, dari atas kepala (penguatan) • Melakukan shooting satu tangan dari depan dada dan lay- up shoot • Melakukan variasi teknik dasar • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (passing bola dari dada, pantul dan atas kepala, shooting satu tangan dari depan dada dan lay-up shoot)	3x2x40 menit	Buku teks, Buku refernsi, Bolabasket, lapangan bolabasket
			Aspek Kognitif • Mengetahui bentuk	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian	Posisi lengan yang benar setelah		

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Disusun Guna Memenuhi Penelitian Skripsi

Guru Penjasorkes: Adhi Triatmoko, S. Si

Disusun Oleh :

Nama: Vinsa Haendara Dewangga Natalinova Putra

NIM: 08601244127

Prodi: PJKR

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2012

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Leksono, Wonosobo

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII. C/ 2

Standar Kompetensi : Mempraktikan tehnik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikan kombinasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama,
toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Indikator : 1. Siswa dapat mengaplikasikan gerakan passing bawah dalam permainan 3 on 3 bola voli.
2. Siswa dapat melakukan gerakan passing bawah dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan gerak, dan gerakan lanjutan

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

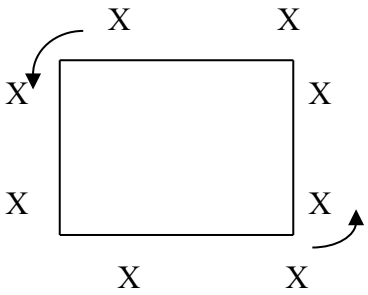
1. Siswa dapat melakukan teknik dasar passing bawah bola voli dengan benar
2. Siswa dapat melakukan permainan 3 on 3 bola voli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

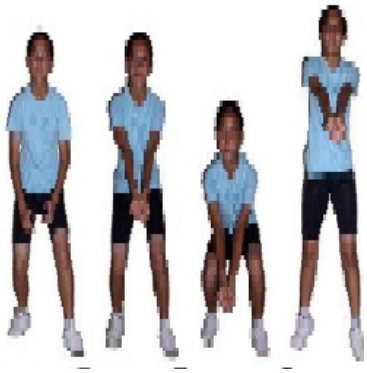
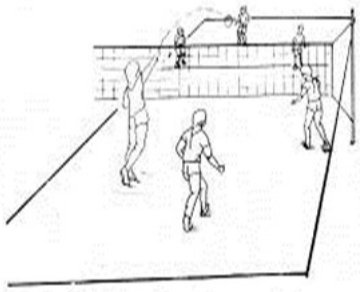
B. Materi Pokok : Bola Voli (Passing bawah)

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi : 25 %
2. Komando : 55 %
3. Ceramah : 20 %

D. Langkah – langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Gambar	Keterangan
1	**Pendahuluan (20 Menit)** 1) Siswa Dibariskan 2) Berhitung 3) Berdoa 4) Presensi 5) Apersepsi dengan menjelaskan pembelajaran yang akan dilakukan	G X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	G : Guru X : Siswa →:Arah
	6) Melakukan pemanasan berlari mengelilingi lapangan 1x putaran		
	7) Melakukan pemanasan secara umum dengan formasi 3 bersaf, melakukan gerakan statis yang stiap gerakan 1x8 hitungan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan dinamis yang setiap gerakan 2x8 hitungan	G X X X X X X X X X X X X X X X X X X	
2	**Inti (45 menit)** <u>Passing Bawah</u> 1) Siswa masih dalam posisi baris 3 bersaf 2) Guru menjelaskan pengertian dan kegunaan *passing* bawah 3) Guru menjelaskan dan memperagakan tahapan-tahapan melakukan teknik *passing* bawah yang benar. a. Tahapan persiapan Tubuh bergerak kearah bola dengan posisi kedua kaki merenggang, tekuk lutut, tahan	G X X X X X X X X X X X X X X X X X X	G : Guru X : Siswa

	tubuh dalam posisi rendah. Genggam jemari tangan, bentuk landasan dengan lengan, ibu jari sejajar, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, punggung lurus, mata mengikuti arah bola. b. Tahapan pelaksanaan Menerima bola di depan badan, sedikit mengulurkan kaki, siku tidak ditekuk, berat badan dialihkan ke depan, pukul bola jauh dari badan, pinggul bergerak ke depan, perhatikan bola pada saat menyentuh lengan. c. Gerakan lanjutan Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci, lengan harus sejajar dengan bahu, pindahkan berat badan kearah sasaran, perhatikan bola bergerak ke sasaran. 4) Setelah siswa mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh guru, siswa diberi kesempatan mencoba melakukan *passing* bawah secara bayangan/ tanpa bola. 5) Selanjutnya siswa melakukan passing bawah bola voli yang diterapkan dalam sebuah permainan yaitu permainan *3 on 3*. Aturan permainan: a. Setiap tim terdiri dari 3 orang. b. Servis menggunakan servis bawah. c. Pemain dapat melakukan pukulan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah. d. Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan "mati" dan poin didapatkan oleh tim lawan. e. Setiap tim diperkenankan terlebih dahulu memantulkan bola maksimal 5x sebelum mengembalikan bola melewati atas net. Seorang pemain boleh memantulkan bola max 2x. f. Bola dinyatakan dalam permainan apabila bola telah dipukul dan melewati net. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola "keluar" atau satu tim gagal mengembalikan bola. Dalam	Gb.1  Gb.2 	Gb.1: Gerakan/ teknik *passing* bawah Gb.2: Permainan *3 on 3*

	permainan *3 on 3* ini tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu poin *(Rally Point System)*. g. Tim yang telah melakukan servis dan memenangkan rally pemain yang servis sebelumnya akan melakukan servis lagi, apabila tim penerima memenangkan rally akan berhak mendapat giliran servis dan bergerak melakukan rotasi searah jarum jam. h. Permainan selesai atau game apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26-24, 27-25, dst). i. Pertandingan berakhir apabila satu tim dapat memenangkan set. Permainan ini diterapkan dalam pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena banyaknya jumlah siswa agar siswa lain cepat mendapat giliran dan karena keterbatasan waktu 6) Permainan *3 on 3* ini dilakukan dengan menggunakan 3 lapangan voli yang terdiri dari 2 lapangan voli yang telah ada dan 1 lapangan voli tambahan karena banyaknya jumlah siswa dalam satu kelas, dari jumlah siswa 39 anak antara putra dan putri dipisah, siswa putra berjumlah 23 anak dibagi menjadi 8 tim menggunakan 2 lapangan voli, sedangkan siswa putri berjumlah 16 anak dibagi menjadi 6 tim menggunakan 1 lapangan.		
3	**Penutup (15 Menit)** 1) Melakukan pendinginan a. Siswa berbaris 3 bersaf, siswa berlari-lari kecil di tempat mengikuti arahan gerakan guru: b. Tangan dilemaskan kebawah, ayun-ayunkan lengan kedepan dan kebelakang	G X X X X X X X X X X X X X X X	G : Guru X : Siswa

	c. Kibas-kibaskan telapak tangan dari bawah angkat ke atas d. Tarik nafas dalam-dalam kemudian buang nafas sambil berteriak 2) Siswa dibariskan 3) Memberikan evaluasi materi yang telah dilakukan dan sambil mengecek/ mengumpulkan alat-alat 4) Berdoa untuk mengahiri kegiatan 5) Siswa dibubarkan.	G x x x x x x x x x x x x x x x	

E. Alat dan Sumber Bahan :

Alat:

1. Tiang besi/ bambu
2. Net voli
3. Tali ravia
4. Bola voli
5. Peluit
6. Stop watch/ Jam tangan

Sumber Bahan:

M Yunus. 1992.*Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud.

Wonosobo, 8 Mei 2012

Guru Pendidikan Jasmani

Adhi Triatmoko, S. Si

NIP.

Peneliti

Vinsa Haendra Dewangga. N. P

NIM. 08601244127

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Irawan Ujiyono, S. Pd

NIP. 196703201997021002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Disusun Guna Memenuhi Penelitian Skripsi

Guru Penjasorkes: Adhi Triatmoko, S. Si

Disusun Oleh :

Nama: Vinsa Haendara Dewangga Natalinova Putra

NIM: 08601244127

Prodi: PJKR

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2012

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Leksono, Wonosobo

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII. C/ 2

Standar Kompetensi : Mempraktikan tehnik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikan kombinasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama,
toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Indikator : 1. Siswa dapat mengaplikasikan gerakan passing bawah dalam permainan 3 on 3 bola voli.
2. Siswa dapat melakukan gerakan passing bawah dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan gerak, dan gerakan lanjutan

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

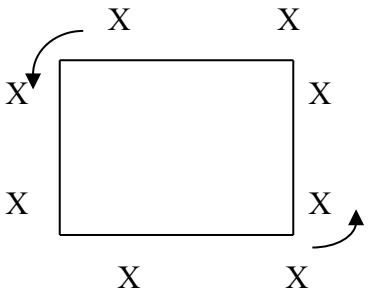
1. Siswa dapat melakukan teknik dasar passing bawah bola voli dengan benar
2. Siswa dapat melakukan permainan 3 on 3 bola voli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

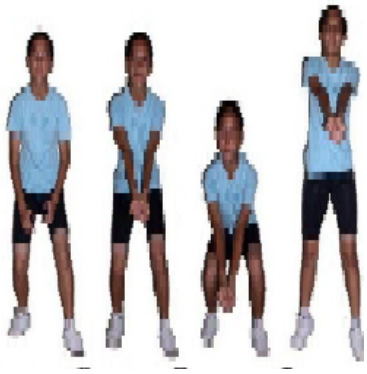
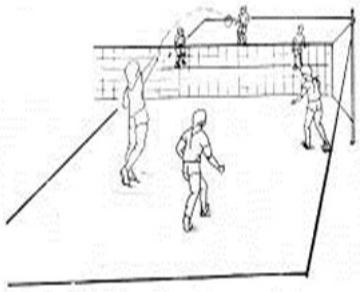
B. Materi Pokok : Bola Voli (Passing bawah)

C. Metode Pembelajaran

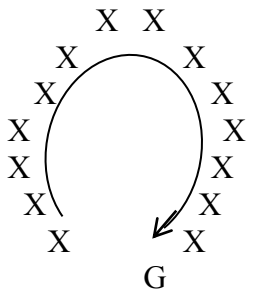
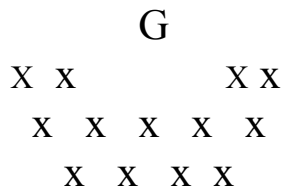
1. Demonstrasi : 25 %
2. Komando : 55 %
3. Ceramah : 20 %

D. Langkah – langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Gambar	Keterangan
1	**Pendahuluan (20 Menit)** 1) Siswa Dibariskan 2) Berhitung 3) Berdoa 4) Presensi 5) Apersepsi dengan menjelaskan pembelajaran yang akan dilakukan	G X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	G : Guru X : Siswa →:Arah
	6) Melakukan pemanasan berlari mengelilingi lapangan 1x putaran		
	7) Melakukan pemanasan secara umum dengan formasi 3 bersaf, melakukan gerakan statis yang stiap gerakan 1x8 hitungan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan dinamis yang setiap gerakan 2x8 hitungan	G X X X X X X X X X X X X X X X X X X	
2	**Inti (45 menit)** <u>Passing Bawah</u> 1) Siswa masih dalam posisi baris 3 bersaf 2) Guru menjelaskan pengertian dan kegunaan *passing* bawah 3) Guru menjelaskan dan memperagakan tahapan-tahapan melakukan teknik *passing* bawah yang benar. a. Tahapan persiapan Tubuh bergerak kearah bola dengan posisi kedua kaki merenggang, tekuk lutut, tahan	G X X X X X X X X X X X X X X X X X X	G : Guru X : Siswa

	tubuh dalam posisi rendah. Genggam jemari tangan, bentuk landasan dengan lengan, ibu jari sejajar, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, punggung lurus, mata mengikuti arah bola. b. Tahapan pelaksanaan Menerima bola di depan badan, sedikit mengulurkan kaki, siku tidak ditekuk, berat badan dialihkan ke depan, pukul bola jauh dari badan, pinggul bergerak ke depan, perhatikan bola pada saat menyentuh lengan. c. Gerakan lanjutan Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci, lengan harus sejajar dengan bahu, pindahkan berat badan kearah sasaran, perhatikan bola bergerak ke sasaran. 4) Setelah siswa mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh guru, siswa diberi kesempatan mencoba melakukan *passing* bawah secara bayangan/ tanpa bola. 5) Selanjutnya siswa melakukan passing bawah bola voli yang diterapkan dalam sebuah permainan yaitu permainan *3 on 3*. Aturan permainan a. Setiap tim terdiri dari 3 orang. b. Servis menggunakan servis bawah. c. Pemain dapat melakukan pukulan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah. d. Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan "mati" dan poin didapatkan oleh tim lawan. e. Setiap tim diperkenankan terlebih dahulu memantulkan bola maksimal 5x sebelum mengembalikan bola melewati atas net. Seorang pemain boleh memantulkan bola 2x. f. Bola dinyatakan dalam permainan apabila bola telah dipukul dan melewati net. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola "keluar" atau satu tim gagal mengembalikan bola. Dalam	Gb.1  Gb.2 	Gb.1: Gerakan/ teknik *passing* bawah Gb.2: Permainan *3 on 3*

	permainan *3 on 3* ini tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu poin *(Rally Point System)*. g. Setiap tim yang memenangkan rally, pemain melakukan rotasi untuk melakukan servis. Rotasi dilakukan dengan cara bergeser searah jarum jam. Tidak ada pemain yang melakukan servis 2x berturut-turut. h. Permainan selesai atau game apabila salah satu tim mencapai angka 15. Dalam kedudukan 14-14 permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (16-14, 17-15, dst). i. Pertandingan berakhir apabila satu tim dapat memenangkan set. Permainan ini diterapkan dalam pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena banyaknya jumlah siswa agar siswa lain cepat mendapat giliran dan karena keterbatasan waktu. 6) Dalam permainan *3 on 3* ini bagi tim yang kalah akan diberi hukuman yaitu melakukan push up 10x 7) Permainan *3 on 3* ini dilakukan dengan menggunakan 3 lapangan voli yang terdiri dari 2 lapangan voli yang telah ada dan 1 lapangan voli tambahan karena banyaknya jumlah siswa dalam satu kelas, dari jumlah siswa 39 anak antara putra dan putri dipisah, siswa putra berjumlah 23 anak dibagi menjadi 8 tim menggunakan 2 lapangan voli, sedangkan siswa putri berjumlah 16 anak dibagi menjadi 6 tim menggunakan 1 lapangan. 8) Setelah melakukan permainan *3 on 3*. Siswa melakukan penilaian tes passing bawah 60 detik.dalam tes tersebut dihitung berapa kali perolehan pukulan bola dengan menggunakan passing bawah selama 60 detik, tes tersebut dilakukan 4 siswa sekaligus untuk mempersingkat waktu, setiap siswa yang melakukan ada yang menghitung yaitu siswa		

	yang akan melakukan tes selanjutnya, tes dilakukan di dalam area ukuran 4,5 x 4,5 meter, perolehan bola tidak dihitung jika bola keluar area dan ketinggian kurang 2,30 m untuk putra dan 2,15. Pada saat pelaksanaan tes 60 detik sekaligus dilakukan penilaian pengamatan teknik passing bawah yang meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan gerak dan tahap gerak lanjutan.		
3	**Penutup (15 Menit)** 1) Melakukan pendinginan a. Siswa berbaris memanjang kebelakang seperti kereta, siswa berlari-lari kecil berjalan memutari lapangan mengikuti arahan gerakan guru: b. Tangan dilemaskan kebawah, ayun-ayunkan lengan kedepan dan kebelakang c. Kibas-kibaskan telapak tangan dari bawah angkat ke atas d. Tarik nafas dalam-dalam kemudian buang nafas sambil berteriak 2) Siswa dibariskan dengan posisi santai (setengah lingkaran menghadap guru / boleh sambil duduk) 3) Memberikan evaluasi yang telah dipelajari dan sambil mengecek / mengumpulkan alat-alat 4) Berdoa untuk mengahiri kegiatan 5) Siswa dibubarkan.	 	G : Guru X : Siswa →:Arah

E. Alat dan Sumber Bahan :

Alat:

1. Tiang besi/ bambu
2. Net voli
3. Tali ravia
4. Bola voli
5. Peluit
6. Stop watch/ Jam tangan

Sumber Bahan:

1. Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama.

2. Depdiknas. 1999. *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13-15 tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

F. Penilaian

1. Penilaian tes passing bawah selama 60 detik

   Tes dilakukan dengan menghitung perolehan pukulan passing bawah bola voli, ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 untuk putri selama 60 detik yang dilakukan di dalam area ukuran 4,5 x 4,5 meter.

   Tabel nilai tes *passing* bawah

NO	HASIL		NILAI
	LAKI-LAKI	PEREMPUAN	
1.	> 47	> 45	5
2.	40 – 46	37 – 44	4
3.	27 – 39	21 – 36	3
4.	17 – 26	13 – 20	2
5.	< 16	< 12	1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Total skor}} \text{ X } 100$$

2. Penilaian teknik passing bawah

   Penilaian dilakukan degan mengamati tahap-tahap passing bawah yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan gerak dan tahap gerak lanjutan.

   Tabel untuk menilai teknik passing bawah siswa

No	Indikator kemampuan	Kualitas indikator				
		1	2	3	4	5
1	Persiapan					
2	Pelaksanaan gerak					
3	Gerak lanjutan					
Jumlah skor						

   Keterangan: berikan tanda (√) pada setiap kualitas jawaban.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Total skor}} \text{ X } 100$$

3. Nilai akhir passing bawah siswa :

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Tes 60 detik + teknik } \textit{passing} \text{ bawah}}{2}$$

Wonosobo, 15 Mei 2012

Guru Pendidikan Jasmani	Peneliti
Adhi Triatmoko, S. Si	Vinsa Haendra Dewangga. N. P
NIP.	NIM. 08601244127

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Irawan Ujiyono, S. Pd

NIP. 196703201997021002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Disusun Guna Memenuhi Penelitian Skripsi

Guru Penjasorkes: Adhi Triatmoko, S. Si

Disusun Oleh :

Nama: Vinsa Haendara Dewangga Natalinova Putra

NIM: 08601244127

Prodi: PJKR

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2012

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Leksono, Wonosobo

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII. C/ 2

Standar Kompetensi : Mempraktikan tehnik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikan kombinasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama,
toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Indikator : 1. Siswa dapat mengaplikasikan gerakan passing bawah dalam permainan 3 on 3 bola voli.
2. Siswa dapat melakukan gerakan passing bawah dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan gerak, dan gerakan lanjutan

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

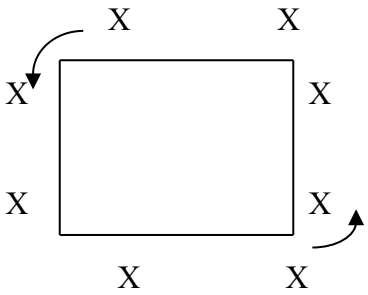
1. Siswa dapat melakukan teknik dasar passing bawah bola voli dengan benar
2. Siswa dapat melakukan permainan 3 on 3 bola voli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

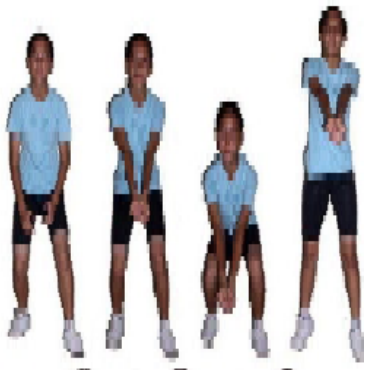
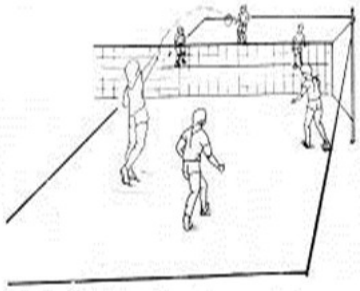
B. Materi Pokok : Bola Voli (Passing bawah)

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi : 25 %
2. Komando : 55 %
3. Ceramah : 20 %

D. Langkah – langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Gambar	Keterangan
1	**Pendahuluan (20 Menit)** 1) Siswa Dibariskan 2) Berhitung 3) Berdoa 4) Presensi 5) Apersepsi dengan menjelaskan pembelajaran yang akan dilakukan	G X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	G : Guru X : Siswa →:Arah
	6) Melakukan pemanasan berlari mengelilingi lapangan 1x putaran		
	7) Melakukan pemanasan secara umum dengan formasi 3 bersaf, melakukan gerakan statis yang stiap gerakan 1x8 hitungan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan dinamis yang setiap gerakan 2x8 hitungan	G X X X X X X X X X X X X X X X X X X	
2	**Inti (45 menit)** <u>Passing Bawah</u> 1) Siswa masih dalam posisi baris 3 bersaf 2) Guru menjelaskan pengertian dan kegunaan *passing* bawah 3) Guru menjelaskan dan memperagakan tahapan-tahapan melakukan teknik *passing* bawah yang benar. a. Tahapan persiapan Tubuh bergerak kearah bola dengan posisi kedua kaki merenggang, tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.	G X X X X X X X X X X X X X X X X X X	G : Guru X : Siswa

	Genggam jemari tangan, bentuk landasan dengan lengan, ibu jari sejajar, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, punggung lurus, mata mengikuti arah bola. b. Tahapan pelaksanaan Menerima bola di depan badan, sedikit mengulurkan kaki, siku tidak ditekuk, berat badan dialihkan ke depan, pukul bola jauh dari badan, pinggul bergerak ke depan, perhatikan bola pada saat menyentuh lengan. c. Gerakan lanjutan Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci, lengan harus sejajar dengan bahu, pindahkan berat badan kearah sasaran, perhatikan bola bergerak ke sasaran. 4) Setelah siswa mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh guru, siswa diberi kesempatan mencoba melakukan *passing* bawah secara bayangan/ tanpa bola. 5) Selanjutnya siswa melakukan passing bawah bola voli yang diterapkan dalam sebuah permainan yaitu permainan *3 on 3*. Aturan permainan a. Setiap tim terdiri dari 3 orang. b. Servis menggunakan servis bawah. c. Pemain dapat melakukan pukulan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah. d. Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan "mati" dan poin didapatkan oleh tim lawan. e. Setiap tim diperkenankan terlebih dahulu memukul bola maksimal 5x sebelum mengembalikan bola melewati atas net. Seorang pemain boleh memantulkan bola 2x. f. Bola dinyatakan dalam permainan apabila bola telah dipukul dan melewati net. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola "keluar" atau satu tim gagal mengembalikan bola. Dalam permainan *3 on 3* ini tim yang memenangkan sebuah reli	Gb.1  Gb.2 	Gb.1: Gerakan/ teknik *passing* bawah Gb.2: Permainan *3 on 3*

	memperoleh satu poin *(Rally Point System)*. g. Setiap tim yang memenangkan rally, pemain melakukan rotasi untuk melakukan servis. Rotasi dilakukan dengan cara bergeser searah jarum jam. Tidak ada pemain yang melakukan servis 2x berturut-turut. h. Permainan selesai atau game apabila salah satu tim mencapai angka 15. Dalam kedudukan 14-14, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (16-14, 17-15, dst). i. Pertandingan berakhir apabila satu tim dapat memenangkan set. Permainan ini diterapkan dalam pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena karena banyaknya jumlah siswa agar siswa lain cepat mendapat giliran dan karena keterbatasan waktu 6) Bagi tim yang menang dipertandingkan dengan tim yang menang. 7) Dalam permainan *3 on 3* ini bagi tim yang kalah akan diberi hukuman yaitu menggendong teman yang menang bolak balik lapangan 1x 8) Permainan *3 on 3* ini dilakukan dengan menggunakan 3 lapangan voli yang terdiri dari 2 lapangan voli yang telah ada dan 1 lapangan voli tambahan karena banyaknya jumlah siswa dalam satu kelas, dari jumlah siswa 39 anak antara putra dan putri dipisah, siswa putra berjumlah 23 anak dibagi menjadi 8 tim menggunakan 2 lapangan voli, sedangkan siswa putri berjumlah 16 anak dibagi menjadi 6 tim menggunakan 1 lapangan.		
3	**Penutup (15 Menit)** 1) Melakukan pendinginan. a. Siswa berbaris melingkar, siswa berlari-lari kecil mengikuti arahan gerakan guru: b. Tangan dilemaskan kebawah, ayun-ayunkan lengan kedepan dan	X X X X X X X G X X X X	G : Guru X : Siswa

	kebelakang c. Kibas-kibaskan telapak tangan dari bawah angkat ke atas d. Tarik nafas dalam-dalam kemudian buang nafas sambil berteriak 2) Siswa dibariskan dengan posisi santai (setengah lingkaran menghadap guru / boleh sambil duduk) 3) Memberikan evaluasi yang telah dipelajari dan sambil mengecek / mengumpulkan alat-alat 4) Berdoa untuk mengahiri kegiatan 5) Siswa dibubarkan.	G X X X X X X X X X X X X X	

E. Alat dan Sumber Bahan :

Alat:

1. Tiang besi/ bambu
2. Net voli
3. Tali ravia
4. Bola voli
5. Peluit
6. Stop watch/ Jam tangan

Sumber Bahan:

1. Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama.
2. Depdiknas. 1999. *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13-15 tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Wonosobo, 22 Mei 2012

Guru Pendidikan Jasmani | Peneliti

Adhi Triatmoko, S. Si | Vinsa Haendra Dewangga. N. P

NIP. | NIM. 08601244127

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Irawan Ujiyono, S. Pd

NIP. 196703201997021002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Disusun Guna Memenuhi Penelitian Skripsi

Guru Penjasorkes: Adhi Triatmoko, S. Si

Disusun Oleh :

Nama: Vinsa Haendara Dewangga Natalinova Putra

NIM: 08601244127

Prodi: PJKR

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2012

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Leksono, Wonosobo

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII. C/ 2

Standar Kompetensi : Mempraktikan tehnik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikan kombinasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama,
toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Indikator : 1. Siswa dapat mengaplikasikan gerakan passing bawah dalam permainan 3 on 3 bola voli.
2. Siswa dapat melakukan gerakan passing bawah dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan gerak, dan gerakan lanjutan

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

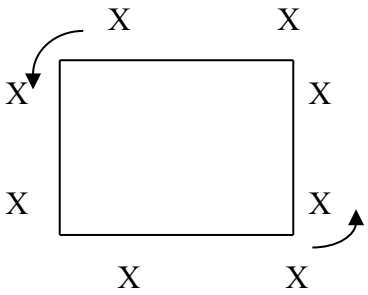
1. Siswa dapat melakukan teknik dasar passing bawah bola voli dengan benar
2. Siswa dapat melakukan permainan 3 on 3 bola voli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

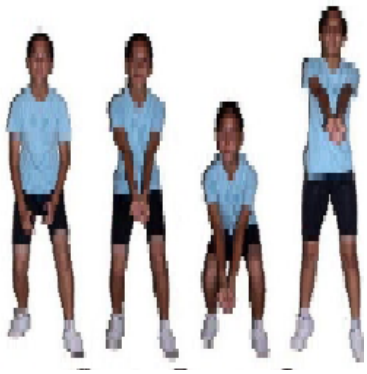
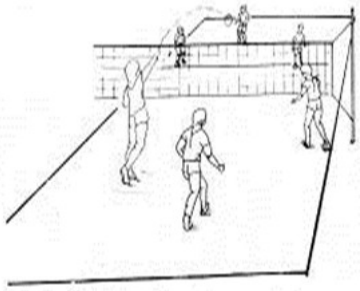
B. Materi Pokok : Bola Voli (Passing bawah)

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi : 25 %
2. Komando : 55 %
3. Ceramah : 20 %

D. Langkah – langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Gambar	Keterangan
1	**Pendahuluan (20 Menit)** 1) Siswa Dibariskan 2) Berhitung 3) Berdoa 4) Presensi 5) Apersepsi dengan menjelaskan pembelajaran yang akan dilakukan	G X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	G : Guru X : Siswa →:Arah
	6) Melakukan pemanasan berlari mengelilingi lapangan 1x putaran		
	7) Melakukan pemanasan secara umum dengan formasi 3 bersaf, melakukan gerakan statis yang stiap gerakan 1x8 hitungan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan dinamis yang setiap gerakan 2x8 hitungan	G X X X X X X X X X X X X X X X X X X	
2	**Inti (45 menit)** <u>Passing Bawah</u> 1) Siswa masih dalam posisi baris 3 bersaf 2) Guru menjelaskan pengertian dan kegunaan *passing* bawah 3) Guru menjelaskan dan memperagakan tahapan-tahapan melakukan teknik *passing* bawah yang benar. a. Tahapan persiapan Tubuh bergerak kearah bola dengan posisi kedua kaki merenggang, tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.	G X X X X X X X X X X X X X X X X X X	G : Guru X : Siswa

	Genggam jemari tangan, bentuk landasan dengan lengan, ibu jari sejajar, siku terkunci, lengan sejajar dengan paha, punggung lurus, mata mengikuti arah bola. b. Tahapan pelaksanaan Menerima bola di depan badan, sedikit mengulurkan kaki, siku tidak ditekuk, berat badan dialihkan ke depan, pukul bola jauh dari badan, pinggul bergerak ke depan, perhatikan bola pada saat menyentuh lengan. c. Gerakan lanjutan Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci, lengan harus sejajar dengan bahu, pindahkan berat badan kearah sasaran, perhatikan bola bergerak ke sasaran. 4) Setelah siswa mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh guru, siswa diberi kesempatan mencoba melakukan *passing* bawah secara bayangan/ tanpa bola. 5) Selanjutnya siswa melakukan passing bawah bola voli yang diterapkan dalam sebuah permainan yaitu permainan *3 on 3*. Aturan permainan a. Setiap tim terdiri dari 3 orang. b. Servis menggunakan servis bawah. c. Pemain dapat melakukan sentuhan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah. d. Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan "mati" dan poin didapatkan oleh tim lawan. e. Setiap tim diperkenankan terlebih dahulu memukul bola maksimal 5x sebelum mengembalikan bola melewati atas net. Seorang pemain boleh memantulkan bola 2x. f. Bola dinyatakan dalam permainan apabila bola telah dipukul dan melewati net. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola "keluar" atau satu tim gagal mengembalikan bola. Dalam permainan *3 on 3* ini tim yang memenangkan sebuah reli	Gb.1  Gb.2 	Gb.1: Gerakan/ teknik *passing* bawah Gb.2: Permainan *3 on 3*

	memperoleh satu poin *(Rally Point System)*. g. Setiap tim yang memenangkan rally, pemain melakukan rotasi untuk melakukan servis. Rotasi dilakukan dengan cara bergeser searah jarum jam. Tidak ada pemain yang melakukan servis 2x berturut-turut. h. Permainan selesai atau game apabila salah satu tim mencapai angka 15. Dalam kedudukan 14-14, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (16-14, 17-15, dst). i. Pertandingan berakhir apabila satu tim dapat memenangkan set. Permainan ini diterapkan dalam pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena keterbatasan waktu terkecuali masih ada waktu tersisa siswa bisa melakukannya kembali. 6) Bagi tim yang menang dipertandingkan dengan tim yang menang dan yang kalah dipertandingkan dengan tim yang kalah 7) Dalam permainan *3 on 3* ini bagi tim yang kalah akan diberi hukuman yaitu memijiti pundak teman yang menang 8) Permainan *3 on 3* ini dilakukan dengan menggunakan 3 lapangan voli yang terdiri dari 2 lapangan voli yang telah ada dan 1 lapangan voli tambahan karena banyaknya jumlah siswa dalam satu kelas, dari jumlah siswa 39 anak antara putra dan putri dipisah, siswa putra berjumlah 23 anak dibagi menjadi 8 tim menggunakan 2 lapangan voli, sedangkan siswa putri berjumlah 16 anak dibagi menjadi 6 tim menggunakan 1 lapangan. 9) Setelah melakukan permainan *3 on 3*. Siswa melakukan penilaian tes passing bawah 60 detik.dalam tes tersebut dihitung berapa kali perolehan pukulan bola dengan menggunakan passing bawah selama 60 detik, tes tersebut dilakukan 4 siswa sekaligus untuk mempersingkat		

	waktu, setiap siswa yang melakukan ada yang menghitung yaitu siswa yang akan melakukan tes selanjutnya, tes dilakukan di dalam area ukuran 4,5 x 4,5 meter, perolehan bola tidak dihitung jika bola keluar area dan ketinggian kurang 2,30 m untuk putra dan 2,15. Pada saat pelaksanaan tes 60 detik sekaligus dilakukan penilaian pengamatan teknik passing bawah yang meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan gerak dan tahap gerak lanjutan.		
3	**Penutup (15 Menit)** 1) Melakukan pendinginan. a. Siswa berbaris setengah lingkaran menghadap pada guru, siswa berlari-lari kecil mengikuti arahan gerakan guru: b. Tangan dilemaskan kebawah, ayun-ayunkan lengan kedepan dan kebelakang c. Kibas-kibaskan telapak tangan dari bawah angkat ke atas d. Tarik nafas dalam-dalam kemudian buang nafas sambil berteriak 2) Siswa dibariskan dengan posisi santai (setengah lingkaran menghadap guru / boleh sambil duduk) 3) Memberikan evaluasi yang telah dipelajari dan sambil mengecek / mengumpulkan alat-alat 4) Berdoa untuk mengahiri kegiatan 5) Siswa dibubarkan.	G X X X X X X X X X X X X X G X X X X X X X X X X X X X	G : Guru X : Siswa

E. Alat dan Sumber Bahan :

Alat:

1. Tiang besi/ bambu
2. Net voli
3. Tali ravia
4. Bola voli
5. Peluit
6. Stop watch/ Jam tangan

Sumber Bahan:

1. Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama.
2. Depdiknas. 1999. *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13-15 tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

F. Penilaian

1. Penilaian tes passing bawah selama 60 detik

   Tes dilakukan dengan menghitung perolehan pukulan passing bawah bola voli, ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 untuk putri selama 60 detik yang dilakukan di dalam area ukuran 4,5 x 4,5 meter.

   Tabel nilai tes *passing* bawah

NO	HASIL		NILAI
	LAKI-LAKI	PEREMPUAN	
1.	> 47	> 45	5
2.	40 – 46	37 – 44	4
3.	27 – 39	21 – 36	3
4.	17 – 26	13 – 20	2
5.	< 16	< 12	1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Total skor}} \text{ X } 100$$

2. Penilaian teknik passing bawah

   Penilaian dilakukan degan mengamati tahap-tahap passing bawah yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan gerak dan tahap gerak lanjutan.

   Tabel untuk menilai teknik passing bawah siswa

No	Indikator kemampuan	Kualitas indikator				
		1	2	3	4	5
1	Persiapan					
2	Pelaksanaan gerak					
3	Gerak lanjutan					
Jumlah skor						

   Keterangan: berikan tanda (√) pada setiap kualitas jawaban.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Total skor}} \text{ X } 100$$

3. Nilai akhir passing bawah siswa :

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Tes 60 detik + teknik } \textit{passing} \text{ bawah}}{2}$$

Wonosobo, 29 Mei 2012

Guru Pendidikan Jasmani	Peneliti
Adhi Triatmoko, S. Si	Vinsa Haendra Dewangga. N. P
NIP.	NIM. 08601244127

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Irawan Ujiyono, S. Pd

NIP. 196703201997021002

DAFTAR HADIR SISWA

SMP NEGERI 1 LEKSONO, WONOSOBO

KELAS/ SEMESTER : VII. C/ 2 (Dua)

TAHUN PELAJARAN : 2011/ 2012

MATA PELAJARAN : PENJASORKES

NO	NAMA	L/ P	TANGGAL			
1	ADI CAHYONO	L				
2	AGNES KRISTIAWAN	L				
3	ANI PRIYANI	P				
4	ANIF SETIAWAN	L				
5	BAYU AJI SANTOSO	L				
6	DEDY STIAWAN	L				
7	ZULDION	L				
8	DIMAS SETIA HADI	L				
9	FATONI	L				
10	FENDI ADITYA NUGROHO	L				
11	FERY KRISTIYAWATI	P				
12	FITRIANA SELASARI	P				
13	FITRIANTO	L				
14	HERI RAMADHAN	L				
15	INDAH LESTARI	P				
16	IRMA APRILLIANI	P				
17	ISTRIANA	P				
18	LAELA INTAN APRILIA	P				
19	MIFTAHUDIN IHSAN	L				
20	NANANG TRI BURHANTORO	L				
21	NDARININGRUMSARI	P				
22	NGABDUL GHOFUR	L				
23	NOVASITO	L				
24	NOVI SHANIA ANDRESTA	P				
25	NUR FADILLAH	P				
26	NUR SA’ADAH	P				
27	PUTRI RODINING TYAS	P				
28	RAMADHAN HUSNI MUBAROK	L				
29	RIZA PRASETYA	L				
30	SUCI RAMADHANI	P				
31	SULIS TIANI	P				
32	TRI CANDRA PANGESTU	L				
33	TRI WINARSIH	P				
34	TRIA KELANA	L				
35	TUSMIRAH	P				
36	YEREMIA BAYU ANGGIAT	L				
37	YOHAN AGIEL CESARIO	L				
38	YOSEF ERZA MAYORA	L				
39	YOSUA HARYADI	L				

Wonosobo, 2012

Guru Pendidikan Jasmani

Adhi Triatmoko, S. Si

NIP.

Peneliti

Vinsa Haendra Dewangga. N. P

NIM. 08601244127

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Irawan Ujiyono, S. Pd

NIP. 196703201997021002

NILAI TEKNIK *PASSING* BAWAH BOLA VOLI (SIKLUS 1)
SISWA KELAS VII. C SMP NEGERI 1 LEKSONO, WONOSOBO
TAHUN PELAJARAN 2011/ 2012

NO	NAMA	L/ P	TEKNIK *PASSING* BAWAH															JUMLAH	NILAI
			PERSIAPAN					PELAKSANAAN GERAK					GERAK LANJUTAN						
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1	ADI CAHYONO	L				√				√						√		11	73
2	AGNES KRISTIAWAN	L				√					√					√		12	80
3	ANI PRIYANI	P			√				√						√			8	53
4	ANIF SETIAWAN	L			√						√					√		11	73
5	BAYU AJI SANTOSO	L				√					√					√		12	80
6	DEDY STIAWAN	L				√					√					√		12	80
7	ZULDION	L			√					√					√			9	60
8	DIMAS SETIA HADI	L				√				√						√		11	73
9	FATONI	L			√					√					√			9	60
10	FENDI ADITYA NUGROHO	L				√					√					√		12	80
11	FERY KRISTIYAWATI	P				√				√					√			10	67
12	FITRIANA SELASARI	P				√				√					√			10	67
13	FITRIANTO	L			√						√				√			10	67
14	HERI RAMADHAN	L				√					√					√		12	80
15	INDAH LESTARI	P			√					√					√			9	60
16	IRMA APRILLIANI	P				√					√					√		12	80
17	ISTRIANA	P			√					√					√			9	60
18	LAELA INTAN APRILIA	P			√					√					√			9	60
19	MIFTAHUDIN IHSAN	L			√						√					√		11	73
20	NANANG TRI BURHANTORO	L				√					√				√			11	73
21	NDARININGRUMSARI	P				√					√					√		12	80
22	NGABDUL GHOFUR	L				√					√					√		12	80
23	NOVASITO	L				√					√				√			11	73
24	NOVI SHANIA ANDRESTA	P			√				√						√			8	53
25	NUR FADILLAH	P			√					√					√			9	60

26	NUR SA'ADAH	P				√					√					√		12	80
27	PUTRI RODINING TYAS	P			√					√					√			9	60
28	RAMADHAN HUSNI MUBAROK	L				√					√				√			11	73
29	RIZA PRASETYA	L					√				√					√		13	87
30	SUCI RAMADHANI	P			√				√						√			8	53
31	SULIS TIANI	P			√					√					√			9	60
32	TRI CANDRA PANGESTU	L				√					√				√			11	73
33	TRI WINARSIH	P				√					√				√			11	73
34	TRIA KELANA	L				√				√					√			10	67
35	TUSMIRAH	P				√				√					√			10	67
36	YEREMIA BAYU ANGGIAT	L				√					√					√		12	80
37	YOHAN AGIEL CESARIO	L				√					√					√		12	80
38	YOSEF ERZA MAYORA	L				√					√					√		12	80
39	YOSUA HARYADI	L				√						√				√		13	87

Wonosobo, 2012

Mengetahui,

Kepala Sekolah	Guru Pendidikan Jasmani	Peneliti
Irawan Ujiyono, S. Pd	Adhi Triatmoko, S. Si	Vinsa Haendra Dewangga. N. P
NIP. 196703201997021002	NIP.	NIM. 08601244127

NILAI TES 60 DETIK *PASSING* BAWAH BOLA VOLI (SIKLUS 1)
SISWA KELAS VII. C SMP NEGERI 1 LEKSONO, WONOSOBO
TAHUN PELAJARAN 2011/ 2012

NO	NAMA	L/P	SIKLUS 1							
			TES 60 DETIK							
			HASIL	KLASIFIKASI SKOR					JUMLAH	NILAI
				1	2	3	4	5		
1	ADI CAHYONO	L	31			√			3	60
2	AGNES KRISTIAWAN	L	40				√		4	80
3	ANI PRIYANI	P	20		√				2	40
4	ANIF SETIAWAN	L	30			√			3	60
5	BAYU AJI SANTOSO	L	41				√		4	80
6	DEDY STIAWAN	L	40				√		4	80
7	ZULDION	L	29			√			3	60
8	DIMAS SETIA HADI	L	40				√		4	80
9	FATONI	L	25		√				2	40
10	FENDI ADITYA NUGROHO	L	40				√		4	80
11	FERY KRISTIYAWATI	P	28			√			3	60
12	FITRIANA SELASARI	P	25			√			3	60
13	FITRIANTO	L	29			√			3	60
14	HERI RAMADHAN	L	40				√		4	80
15	INDAH LESTARI	P	28			√			3	60
16	IRMA APRILLIANI	P	40				√		4	80
17	ISTRIANA	P	28			√			3	60
18	LAELA INTAN APRILIA	P	26			√			3	60
19	MIFTAHUDIN IHSAN	L	40				√		4	80
20	NANANG TRI BURHANTORO	L	40				√		4	80
21	NDARININGRUMSARI	P	40				√		4	80
22	NGABDUL GHOFUR	L	42				√		4	80
23	NOVASITO	L	40				√		4	80
24	NOVI SHANIA ANDRESTA	P	20		√				2	40
25	NUR FADILLAH	P	23			√			3	60
26	NUR SA'ADAH	P	40				√		4	80
27	PUTRI RODINING TYAS	P	25			√			3	60
28	RAMADHAN HUSNI MUBAROK	L	40				√		4	80
29	RIZA PRASETYA	L	41				√		4	80
30	SUCI RAMADHANI	P	20		√				2	40
31	SULIS TIANI	P	22			√			3	60
32	TRI CANDRA PANGESTU	L	40				√		4	80
33	TRI WINARSIH	P	37				√		4	80
34	TRIA KELANA	L	29			√			3	60
35	TUSMIRAH	P	30			√			3	60
36	YEREMIA BAYU ANGGIAT	L	40				√		4	80
37	YOHAN AGIEL CESARIO	L	40				√		4	80
38	YOSEF ERZA MAYORA	L	41				√		4	80
39	YOSUA HARYADI	L	44				√		4	80

Wonosobo, 15 Mei 2012

Guru Pendidikan Jasmani	Peneliti
Adhi Triatmoko, S. Si	Vinsa Haendra Dewangga. N. P
NIP.	NIM. 08601244127

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Irawan Ujiyono, S. Pd

NIP. 196703201997021002

DAFTAR NILAI *PASSING* BAWAH BOLA VOLI (SIKLUS 1)
SISWA KELAS VII. C SMP NEGERI 1 LEKSONO, WONOSOBO
TAHUN PELAJARAN 2011/ 2012

NO	NAMA	L/ P	TES *PASSING* BAWAH 60 DETIK	TEKNIK *PASSING* BAWAH	KKM	NILAI AKHIR	KETERANGAN
1	ADI CAHYONO	L	60	73	73	66,5	TIDAK TUNTAS
2	AGNES KRISTIAWAN	L	80	80	73	80	TUNTAS
3	ANI PRIYANI	P	40	53	73	46,5	TIDAK TUNTAS
4	ANIF SETIAWAN	L	60	73	73	66,5	TIDAK TUNTAS
5	BAYU AJI SANTOSO	L	80	80	73	80	TUNTAS
6	DEDY STIAWAN	L	80	80	73	80	TUNTAS
7	ZULDION	L	60	60	73	60	TIDAK TUNTAS
8	DIMAS SETIA HADI	L	80	73	73	76,5	TUNTAS
9	FATONI	L	40	60	73	50	TIDAK TUNTAS
10	FENDI ADITYA NUGROHO	L	80	80	73	80	TUNTAS
11	FERY KRISTIYAWATI	P	60	67	73	63,5	TIDAK TUNTAS
12	FITRIANA SELASARI	P	60	67	73	63,5	TIDAK TUNTAS
13	FITRIANTO	L	60	67	73	63,5	TIDAK TUNTAS
14	HERI RAMADHAN	L	80	80	73	80	TUNTAS
15	INDAH LESTARI	P	60	60	73	60	TIDAK TUNTAS
16	IRMA APRILLIANI	P	80	80	73	80	TUNTAS
17	ISTRIANA	P	60	60	73	60	TIDAK TUNTAS
18	LAELA INTAN APRILIA	P	60	60	73	60	TIDAK TUNTAS
19	MIFTAHUDIN IHSAN	L	80	73	73	76,5	TUNTAS
20	NANANG TRI BURHANTORO	L	80	73	73	76,5	TUNTAS
21	NDARININGRUMSARI	P	80	80	73	80	TUNTAS
22	NGABDUL GHOFUR	L	80	80	73	80	TUNTAS
23	NOVASITO	L	80	73	73	76,5	TUNTAS
24	NOVI SHANIA ANDRESTA	P	40	53	73	46,5	TIDAK TUNTAS

25	NUR FADILLAH	P	60	60	73	60	TIDAK TUNTAS
26	NUR SA'ADAH	P	80	80	73	80	TUNTAS
27	PUTRI RODINING TYAS	P	60	60	73	60	TIDAK TUNTAS
28	RAMADHAN HUSNI MUBAROK	L	80	73	73	76,5	TUNTAS
29	RIZA PRASETYA	L	80	87	73	83,5	TUNTAS
30	SUCI RAMADHANI	P	40	53	73	46,5	TIDAK TUNTAS
31	SULIS TIANI	P	60	60	73	60	TIDAK TUNTAS
32	TRI CANDRA PANGESTU	L	80	73	73	76,5	TUNTAS
33	TRI WINARSIH	P	80	73	73	76,5	TUNTAS
34	TRIA KELANA	L	60	67	73	63,5	TIDAK TUNTAS
35	TUSMIRAH	P	60	67	73	63,5	TIDAK TUNTAS
36	YEREMIA BAYU ANGGIAT	L	80	80	73	80	TUNTAS
37	YOHAN AGIEL CESARIO	L	80	80	73	80	TUNTAS
38	YOSEF ERZA MAYORA	L	80	80	73	80	TUNTAS
39	YOSUA HARYADI	L	80	87	73	83,5	TUNTAS

SISWA YANG TUNTAS	21	PROSENTASE SISWA TUNTAS	53,85%
SISWA YANG TIDAK TUNTAS	18	PROSENTASE SISWA TIDAK TUNTAS	46,15%
JUMLAH SISWA KESELURUHAN	39	JUMLAH PROSENTASE	100%

Wonosobo, 15 Mei 2012

Mengetahui,

Kepala Sekolah	Guru Pendidikan Jasmani	Peneliti
Irawan Ujiyono, S. Pd	Adhi Triatmoko, S. Si	Vinsa Haendra Dewangga. N. P
NIP. 196703201997021002	NIP.	NIM. 08601244127

NILAI TEKNIK *PASSING* BAWAH BOLA VOLI (SIKLUS 2)
SISWA KELAS VII. C SMP NEGERI 1 LEKSONO, WONOSOBO
TAHUN PELAJARAN 2011/ 2012

NO	NAMA	L/ P	TEKNIK *PASSING* BAWAH															JUMLAH	NILAI
			PERSIAPAN					PELAKSANAAN GERAK					GERAK LANJUTAN						
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1	ADI CAHYONO	L				√					√					√		12	80
2	AGNES KRISTIAWAN	L					√				√					√		13	87
3	ANI PRIYANI	P			√					√					√			9	60
4	ANIF SETIAWAN	L				√					√					√		12	80
5	BAYU AJI SANTOSO	L					√				√					√		13	87
6	DEDY STIAWAN	L					√				√					√		13	87
7	ZULDION	L				√					√					√		12	80
8	DIMAS SETIA HADI	L					√				√						√	14	93
9	FATONI	L			√						√				√			10	67
10	FENDI ADITYA NUGROHO	L				√						√				√		13	87
11	FERY KRISTIYAWATI	P				√					√					√		12	80
12	FITRIANA SELASARI	P				√				√					√			10	67
13	FITRIANTO	L				√					√				√			11	73
14	HERI RAMADHAN	L					√				√					√		13	87
15	INDAH LESTARI	P				√					√					√		12	80
16	IRMA APRILLIANI	P				√						√				√		13	87
17	ISTRIANA	P				√					√					√		12	80
18	LAELA INTAN APRILIA	P				√					√					√		12	80
19	MIFTAHUDIN IHSAN	L				√						√				√		13	87
20	NANANG TRI BURHANTORO	L				√					√				√			11	73
21	NDARININGRUMSARI	P				√					√					√		12	80
22	NGABDUL GHOFUR	L					√				√					√		13	87
23	NOVASITO	L				√						√				√		13	87
24	NOVI SHANIA ANDRESTA	P			√					√					√			9	60
25	NUR FADILLAH	P				√					√				√			11	73

26	NUR SA'ADAH	P				√						√				√		13	87
27	PUTRI RODINING TYAS	P				√					√				√			11	73
28	RAMADHAN HUSNI MUBAROK	L					√					√				√		14	93
29	RIZA PRASETYA	L					√					√				√		14	93
30	SUCI RAMADHANI	P				√				√					√			10	67
31	SULIS TIANI	P			√					√					√			9	60
32	TRI CANDRA PANGESTU	L					√					√				√		14	93
33	TRI WINARSIH	P					√					√				√		14	93
34	TRIA KELANA	L					√				√					√		13	87
35	TUSMIRAH	P				√					√					√		12	80
36	YEREMIA BAYU ANGGIAT	L					√					√				√		14	93
37	YOHAN AGIEL CESARIO	L				√						√				√		13	87
38	YOSEF ERZA MAYORA	L					√				√					√		13	87
39	YOSUA HARYADI	L					√					√				√		14	93

Wonosobo, 2012

Mengetahui,

Kepala Sekolah	Guru Pendidikan Jasmani	Peneliti
Irawan Ujiyono, S. Pd	Adhi Triatmoko, S. Si	Vinsa Haendra Dewangga. N. P
NIP. 196703201997021002	NIP.	NIM. 08601244127

NILAI TES 60 DETIK *PASSING* BAWAH BOLA VOLI (SIKLUS 2)
SISWA KELAS VII. C SMP NEGERI 1 LEKSONO, WONOSOBO
TAHUN PELAJARAN 2011/ 2012

NO	NAMA	L/P	SIKLUS 2							
			TES 60 DETIK							
			HASIL	KLASIFIKASI SKOR					JUMLAH	NILAI
				1	2	3	4	5		
1	ADI CAHYONO	L	40				√		4	80
2	AGNES KRISTIAWAN	L	46				√		4	80
3	ANI PRIYANI	P	27			√			3	60
4	ANIF SETIAWAN	L	40				√		4	80
5	BAYU AJI SANTOSO	L	46				√		4	80
6	DEDY STIAWAN	L	45				√		4	80
7	ZULDION	L	40				√		4	80
8	DIMAS SETIA HADI	L	48					√	5	100
9	FATONI	L	35			√			3	60
10	FENDI ADITYA NUGROHO	L	46				√		4	80
11	FERY KRISTIYAWATI	P	39				√		4	80
12	FITRIANA SELASARI	P	36			√			3	60
13	FITRIANTO	L	39			√			3	60
14	HERI RAMADHAN	L	46				√		4	80
15	INDAH LESTARI	P	37				√		4	80
16	IRMA APRILLIANI	P	45					√	5	100
17	ISTRIANA	P	39				√		4	80
18	LAELA INTAN APRILIA	P	37				√		4	80
19	MIFTAHUDIN IHSAN	L	46				√		4	80
20	NANANG TRI BURHANTORO	L	43				√		4	80
21	NDARININGRUMSARI	P	45					√	5	100
22	NGABDUL GHOFUR	L	48					√	5	100
23	NOVASITO	L	49					√	5	100
24	NOVI SHANIA ANDRESTA	P	29			√			3	60
25	NUR FADILLAH	P	41			√			3	60
26	NUR SA'ADAH	P	45					√	5	100
27	PUTRI RODINING TYAS	P	36			√			3	60
28	RAMADHAN HUSNI MUBAROK	L	49					√	5	100
29	RIZA PRASETYA	L	50					√	5	100
30	SUCI RAMADHANI	P	28			√			3	60
31	SULIS TIANI	P	31			√			3	60
32	TRI CANDRA PANGESTU	L	49					√	5	100
33	TRI WINARSIH	P	45					√	5	100
34	TRIA KELANA	L	41				√		4	80
35	TUSMIRAH	P	40				√		4	80
36	YEREMIA BAYU ANGGIAT	L	49					√	5	100
37	YOHAN AGIEL CESARIO	L	46				√		4	80
38	YOSEF ERZA MAYORA	L	45				√		4	80
39	YOSUA HARYADI	L	52					√	5	100

Wonosobo, 29 Mei 2012

Guru Pendidikan Jasmani	Peneliti
Adhi Triatmoko, S. Si	Vinsa Haendra Dewangga. N. P
NIP.	NIM. 08601244127

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Irawan Ujiyono, S. Pd

NIP. 196703201997021002

DAFTAR NILAI *PASSING* BAWAH BOLA VOLI (SIKLUS 2)
SISWA KELAS VII. C SMP NEGERI 1 LEKSONO, WONOSOBO
TAHUN PELAJARAN 2011/ 2012

NO	NAMA	L/ P	TES *PASSING* BAWAH 60 DETIK	TEKNIK *PASSING* BAWAH	KKM	NILAI AKHIR	KETERANGAN
1	ADI CAHYONO	L	80	80	73	80	TUNTAS
2	AGNES KRISTIAWAN	L	80	67	73	83,5	TUNTAS
3	ANI PRIYANI	P	60	60	73	60	TIDAK TUNTAS
4	ANIF SETIAWAN	L	80	80	73	80	TUNTAS
5	BAYU AJI SANTOSO	L	80	87	73	83,5	TUNTAS
6	DEDY STIAWAN	L	80	87	73	83,5	TUNTAS
7	ZULDION	L	80	80	73	80	TUNTAS
8	DIMAS SETIA HADI	L	100	93	73	96,5	TUNTAS
9	FATONI	L	60	67	73	63,5	TIDAK TUNTAS
10	FENDI ADITYA NUGROHO	L	80	67	73	83,5	TUNTAS
11	FERY KRISTIYAWATI	P	80	80	73	80	TUNTAS
12	FITRIANA SELASARI	P	60	67	73	63,5	TIDAK TUNTAS
13	FITRIANTO	L	60	73	73	66,5	TIDAK TUNTAS
14	HERI RAMADHAN	L	80	87	73	83,5	TUNTAS
15	INDAH LESTARI	P	80	80	73	80	TUNTAS
16	IRMA APRILLIANI	P	100	87	73	93,5	TUNTAS
17	ISTRIANA	P	80	80	73	80	TUNTAS
18	LAELA INTAN APRILIA	P	80	80	73	80	TUNTAS
19	MIFTAHUDIN IHSAN	L	80	87	73	83,5	TUNTAS
20	NANANG TRI BURHANTORO	L	80	73	73	76,5	TUNTAS
21	NDARININGRUMSARI	P	100	80	73	90	TUNTAS
22	NGABDUL GHOFUR	L	100	87	73	93,5	TUNTAS
23	NOVASITO	L	100	87	73	93,5	TUNTAS
24	NOVI SHANIA ANDRESTA	P	60	60	73	60	TIDAK TUNTAS

25	NUR FADILLAH	P	60	73	73	66,5	TIDAK TUNTAS
26	NUR SA'ADAH	P	100	87	73	93,5	TUNTAS
27	PUTRI RODINING TYAS	P	60	73	73	66,5	TIDAK TUNTAS
28	RAMADHAN HUSNI MUBAROK	L	100	93	73	96,5	TUNTAS
29	RIZA PRASETYA	L	100	93	73	96,5	TUNTAS
30	SUCI RAMADHANI	P	60	67	73	63,5	TIDAK TUNTAS
31	SULIS TIANI	P	60	60	73	60	TIDAK TUNTAS
32	TRI CANDRA PANGESTU	L	100	93	73	96,5	TUNTAS
33	TRI WINARSIH	P	100	93	73	96,5	TUNTAS
34	TRIA KELANA	L	80	87	73	83,5	TUNTAS
35	TUSMIRAH	P	80	80	73	80	TUNTAS
36	YEREMIA BAYU ANGGIAT	L	100	93	73	96,5	TUNTAS
37	YOHAN AGIEL CESARIO	L	80	87	73	83,5	TUNTAS
38	YOSEF ERZA MAYORA	L	80	87	73	83,5	TUNTAS
39	YOSUA HARYADI	L	100	93	73	96,5	TUNTAS

SISWA YANG TUNTAS	30	PROSENTASE SISWA TUNTAS	76,92%
SISWA YANG TIDAK TUNTAS	9	PROSENTASE SISWA TIDAK TUNTAS	23,08%
JUMLAH SISWA KESELURUHAN	39	JUMLAH PROSENTASE	100%

Wonosobo, 29 Mei 2012

Mengetahui,

Kepala Sekolah	Guru Pendidikan Jasmani	Peneliti
Irawan Ujiyono, S. Pd	Adhi Triatmoko, S. Si	Vinsa Haendra Dewangga. N. P
NIP. 196703201997021002	NIP.	NIM. 08601244127

LEMBAR INSTRUMEN OBSERVASI UNTUK GURU

Materi : *Passing* Bawah Bola Voli Waktu pelaksanaan :
Kelas/ Semester : VII. C/ 2 Nama observer :

No	Aspek-aspek yang diamati	Skor			
		4	3	2	1
1	Mengkondisikan siswa dengan formasi yang tepat.				
2	Melakukan apersepsi dan menyampaikan tujuan pembelajaran.				
3	Memberikan pemanasan sesuai materi ajar.				
4	Menggunakan media pembelajaran yang tepat.				
5	Menggunakan metode pembelajaran yang tepat.				
6	Menyampaikan perintah secara tegas dan jelas.				
7	Menggunakan bahasa yang mudah dipahami				
8	Memberikan motivasi kepada siswa.				
9	Penggunaan waktu secara efektif dan tepat.				
10	Memberikan evaluasi kepada siswa baik secara individual maupun kelompok.				
11	Memberikan kesimpulan dari materi yang telah disampaikan.				
12	Memberikan pendinginan secukupnya				
Jumlah					
Total skor					

Keterangan :
Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian.

a. Kriteria penilaian :
   1) Skor 4, Sangat Baik (SB)
   2) Skor 3, Baik (B)
   3) Skor 2, Cukup Baik (CB)
   4) Skor 1, Kurang Baik (KB)
b. Perolehan hasil sekor
   1) Skor 12 – 24, pelaksanaan pembelajaran berjalan kurang baik
   2) Skor 25 – 39, pelaksanaan pembelajaran berjalan cukup baik
   3) Skor 40 – 48, pelaksanaan pembelajaran berjalan dengan baik

Wonosobo, 2012

Observer

_____

NIP.

LEMBAR INSTRUMEN OBSERVASI UNTUK SISWA

Materi : *Passing* Bawah Bola Voli Waktu pelaksanaan :

Kelas/ Semester : VII. C/ 2 Nama observer :

No	Aspek-aspek yang diamati	Skor			
		4	3	2	1
1	Siswa dapat bekerjasama dengan siswa yang lain dalam menyiapkan peralatan pembelajaran.				
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif melakukan gerakan yang diperintahkan guru				
3	Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pembelajaran.				
4	Siswa memperoleh kesempatan bertanya.				
5	Siswa memahami dan dapat melakukan permainan yang diberikan.				
6	Seluruh siswa dapat bekerjasama didalam melakukan permainan.				
7	Siswa melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh				
8	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran secara efektif.				
9	Siswa dapat melakukan evaluasi yang diberikan oleh guru				
10	Siswa melakukan passing bawah dengan bersungguh-sungguh				
11	Siswa dapat melakukan tahap persiapan *passing* bawah bola voli.				
12	Siswa dapat melakukan tahap pelaksanaan *passing* bawah bola voli.				
13	Siswa dapat melakukan gerakan lanjutan *passing* bawah bola				
14	Siswa tidak takut/ ragu-ragu dalam melakukan passing bawah.				
15	Siswa melakukan pendinginan dengan bersungguh-sungguh				
Jumlah					
Total Skor					

Keterangan :

Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian.

a. Kriteria penilaian
   1) Skor 4, Sangat Baik (SB)
   2) Skor 3, Baik (B)
   3) Skor 2, Cukup Baik (CB)
   4) Skor 1, Kurang Baik (KB)

b. Perolehan hasil skor
   1) Skor 15 – 30, pelaksanaan pembelajaran berjalan kurang baik.
   2) Skor 31 – 45, pelaksanaan pembelajaran berjalan cukup baik.
   3) Skor 46 – 60, pelaksanaan pembelajaran berjalan dengan baik.

Wonosobo, 2012

Observer

NIP.

DOKUMENTASI SIKLUS I

PERTEMUAN 1

PERTEMUAN 2

DOKUMENTASI SIKLUS II

PERTEMUAN 1

PERTEMUAN 2