

**MODIFIKASI PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK  
MENINGKATKAN JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh : Nusa Pilari

1908068

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITASI PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2023**

## **LEMBAR PENGESAHAN**

### **MODIFIKASI PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK MENINGKATKAN JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR**

**Oleh Nusa Pilari**

**1908068**

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

© Nusa Pilari

Universitas Pendidikan Indonesia

2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penuli

**LEMBAR PENGESAHAN**

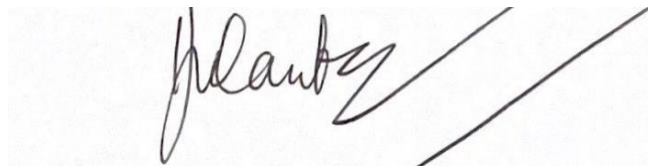
**NUSA PILARI**

**1908068**

**MODIFIKASI PMBELAJARAN BOLA VOLI UNTUK MENINGKATKAN  
JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd.

NIP. 196807071992032001

Pembimbing II



Dr. Agus Gumilar, S.Si., M.Pd.

NIP. 920200119840815101

Mengetahui, Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI

Dr. H. Carsiwan M.Pd

NIP. 197101052002121001

## ABSTRAK

### MODIFIKASI PEMBELAJARAN BOLA VOLI UNTUK MENINGKATKAN JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR

Nusa Pilari

Surel : [nusapilari44@gmail.com](mailto:nusapilari44@gmail.com)

Pembimbing I : Prof. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd.

Pembimbing II ; Dr. Agus Gumilar, S.Si., M.Pd.

Jumlah waktu aktif belajar siswa pada saat pembelajaran bola voli sangat minim, dikarenakan keterbatasan fasilitas sekolah dan kreativitas pendidik dalam melaksanakan pembelajaran bola voli. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan jumlah waktu aktif belajar siswa dengan modifikasi pembelajaran bola voli di SMA 1 Pasundan Kota Bandung. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA 1 Pasundan kota Bandung yang berjumlah 90 siswa. sedangkan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *duration recording* dengan Modifikasi Pembelajaran Bola Voli. Hasil penelitian menunjukkan Terdapat peningkatan Jumlah waktu aktif belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan Jasmani terutama Bola Voli di SMA 1 PASUNDAN Kota Bandung.

**Kata kunci :** *Modifikasi pembelajaran bola voli, Jumlah waktu aktif belajar, Pendidikan Jasmani*

## ABSTRACT

### VOLLEYBALL LEARNING MODIFICATIONS TO INCREASE THE AMOUNT OF ACTIVE LEARNING TIME

Nusa Pilari

Surel : nusapilari44@gmail.com

Prometer I : Prof. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd.

Co-Promete II ; Dr. Agus Gumilar, S.Si., M.Pd.

The amount of active learning time for students during volleyball lessons is very minimal due to limited school facilities and the creativity of educators in implementing volleyball lessons. The aim of this research is to increase the amount of active student learning time by modifying volleyball learning at SMA 1 Pasundan, Bandung city. In this research, researchers used descriptive methods with a Quantitative approach. The population in this study were all class XI students of SMA 1 Pasundan, Bandung city, totaling 90 students. while the sample in this study used a random sampling technique so that the number of samples in this study was 30 student. The instrument in this research uses duration recording with Modified Volleyball Learning. The results of the research show that there is an increase in the amount of active student learning time in physical education subjects, especially volleyball at SMA 1 PASUNDAN, Bandung city

**Keywords:** Modifications Of Volleyball Learning, Amount Of Active Learning Time , Physical Education

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.5 Struktur Organisasi .....	8
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA .....	10
2.1 Modifikasi.....	10
2.1.1 Pengertian Modifikasi .....	10
2.2 Hakikat Belajar.....	13
2.2.1 Pengertian Belajar .....	13
2.2.2 Ciri-Ciri Belajar .....	14
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar .....	15
2.2.4 Jumlah Waktu Aktif Belajar .....	18
2.3 PJOK.....	19
2.2.1 Hakikat PJOK .....	19
2.2.2 Tujuan PJOK .....	22

2.4	Aktivitas Dalam Pembelajaran Bola Besar .....	23
2.3.1	Definisi Pembelajaran Bola Besar.....	23
2.3.2	Tujuan Permainan Bola Besar .....	25
2.5	Permainan Bola Voli .....	26
2.6	Penelitian Terdahulu .....	28
2.7	Kerangka Berpikir .....	29
2.8	Hipotesis .....	29
BAB III .....		31
METODE PENELITIAN .....		31
3.1	Desain Penelitian.....	31
3.2	Tempat Penelitian.....	33
3.3	Populasi dan Sampel .....	33
3.3.1	Populasi .....	33
3.3.2	Sampel.....	34
3.4	Instrumen Penelitian .....	34
3.5	Teknik Analisis Data.....	36
3.5.1	Uji Pra syarat Analisis.....	37
3.5.2	Pengajuan Hipotesis .....	37
BAB IV .....		39
HASIL DAN PEMBAHAAN.....		39
4.1	Hasil .....	39
4.1.1	Hasil Statistik Dekriptif.....	39
4.1.2	Hasil Uji Normalitas.....	40
4.1.3	Uji Hipotesis .....	41
4.2	Pembahasan .....	42
BAB V.....		46
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....		46
5.1	Kesimpulan .....	46
5.2	Implikasi .....	47
5.3	Rekomendasi .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....		48
xi		
LAMPIRAN .....		52

DATA RIWAYAT HIDUP .....75



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Format Duration Recording Mengadopsi dari (Andri Apriadi Setiaputra, 2014) .....	36
Tabel 4. 1 Dekriptif Data JWAB .....	39
Tabel 4. 2 Uji Normalitas.....	40
Tabel 4. 3 Hasil Uji Hipotesis.....	41
Tabel 4. 4 Persentase Peningkatan JWAB .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian .....	31
Gambar 3. 2 Langkah-langkah Penelitian.....	32

## DAFTAR PUSTAKA

- A Sarumpaet dkk. 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Abdullah. 2017. Pendekatan dan Model Pembelajaran yang Mengaktifkan Siswa. Dalam Jurnal Edureligia, Volume 01, Nomor 01, Institut Agama Islam Nurul Jadid Paiton Probolinggo.
- Abduljabar, B. (2010). PEDAGOGI OLAHRAGA.
- Achmad Sultoni. 2016. Pendidikan Karakter dan Kemajuan Negara (Studi Perbandingan lintas negara). JOIES: Journal of Islamic Education Studies. Volume 1. Nomor 1.
- Afifatunnisa, F. L., Sukaesih, S., Rukmana, E. N., & Rohman, A. S. 2021. Inovasi Kegiatan Literasi FTBM Jawa Barat Dan TBM Jatmika Bandung Dalam Menjaga Energi Literasi Masyarakat Jawa Barat Di Masa Pandemi. Jurnal IPI (Ikatan Pustakawan Indonesia), 6 (1), 321–335.
- Andri apriadi setia putra. (2014). Pengaruh permainan olahraga tradisional dalam jumlah waktu aktif belajar.
- Azhuri, I. R., Purbangkara, T., & Nasution, N. S. (2021). Physical Education Learning Motivation Survey for Extraordinary School Students All Karawang Regency. Jurnal Literasi Olahraga, 2(2), 96–103.
- Bahagia Yoyo, Suherman Adang 2000. Prinsip Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta, Depdiknas
- Bahagia, Yoyo. & Mujiyanto, Sufyar. (2010). Fasilitas dan Perlengkapan Penjas. Bandung: FPOK UPI.
- Bahagia, Yoyo. & Suherman, Adang. (2000). Prinsip-Prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga. Bandung: Depdiknas.
- Baharuddin. 2017. Psikologi Pendidikan. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Baharun, Hasan. 2015. Penerapan Pembelajaran Active Learning. Vol. 01 No. 01 Probolinggo: Institut Agama Islam Jadid Probolinggo
- Bambang, Warsita, (2008), Teknologi Pembelajaran, Jakarta: Rinekan Cipta
- Bangun, S. Y. (2012). Jurnal Cerdas Sifa. Jurnal Cerdas Sifa, 01(01), 1–10.
- Basoglu, U. D. (2018). The Importance of Physical Literacy for Physical Education and Recreation.

- Budi, D. R. (2015). Pengaruh Modifikasi Permainan Vobas dan Kebugaran Jasmani terhadap Peningkatan Kerjasama Siswa dalam Pembelajaran Penjas di SMP. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Chase, M. A., Ewing, M. E., Lirgg, C. D., & George, T. R. (1994). The effects of equipment modification on children's self-efficacy and basketball shooting performance. / Effets des modifications de l'equipement sur la perception de la competence chez des enfants et sur leur performance au tir en basketball. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 65(2), 159–168.
- Coleman, B. D., & Fuoss, R. M. (1955). Quaternization Kinetics. I. Some Pyridine Derivatives in Tetramethylene Sulfone. *Journal of the American Chemical Society*, 77(21), 5472–5476. <https://doi.org/10.1021/ja01626a006>
- Depdiknas. 2006. Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan (KTSP) untuk Sekolah Dasar/ MI. Jakarta: Terbitan Depdiknas.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta
- Duwi Priyatno, Cara Kilat Belajar Analisis Data, (Yogyakarta: Andi, 2010), 101.
- Fathurrahman, Pupuh dan M. Sobry Sutikno. 2007. Strategi Belajar Mengajar. Bandung : Refika Aditama.
- Ghufron, & Risnawati. (2016). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Hasan, R., Marshall Jr, M. C., Medhi, M., Arshad, A., Braun, A., & Panageas, E. (2001).
- Husdarta. (2011). Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta
- Hudzaifah, A. 2013. Upaya Meningkatkan Keterampilan Mengoper Bola (Passing) Melalui Modifikasi Alat . Lampung : Universitas Lampung
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 16 PADANG.
- Ilahi, B. R., Syafrial, S., & Hiasa, F. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Heads Together Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Bengkulu. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 207. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4858>
- Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 139–142.
- Inah EN. (2015) “Peran Komunikasi Dalam Komunikasi Guru dan Siswa” 8,2- 150

- Journal, K., & Dan, P. (2021). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada The Survey Of Student ' Learning Motivation In Learning Sports Physical Education And Health For Class Xi Students Of SMA Negeri 4 North Toraja. 1(5), 36–43.
- Jurnal JPDO, 3(6), 1–6.
- Kemendikbud .(2016). Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 Tentang Standar Proses Pendidikan Dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud
- Kristiyandaru A. 2010. Manajemen pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Latifah S, L., & Priambodo, A. (2021). Perbandingan Tingkat Motivasi Selama Pembelajaran Daring Dan Luring Pada Materi Bola Voli Di Smkn 1 Kanor. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 9(2), 359–364.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. Jurnal Olahraga, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Literate, S., & Indonesia, J. I. (2020). View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. 3(2), 274–282.
- Lutan, Rusli (2000). Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Setara D-III.
- Meningioma metastatic to thyroid gland. Endocrine Practice, 7(5), 370–374.
- Muhyi, M., Santoso, H., Hakim, L., Prastyana, B. R., & Darisman, E. K. (n.d.). 2020. PJOK TEMATIK TERPADU TINGKAT SEKOLAH DASAR KELAS 1. Jakad Media Publishing.
- Nuha, A. (2017). Populasi Dan Sampel. Pontificia Universidad Catolica Del Peru, 8(33), 44. Oom Rohmah, C. (2019). Sport History & Philosophy.
- Samsudin (2008:2) Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2015), 110-111. Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2015), 112.
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Supardi, S. (1993). Populasi dan sampel penelitian. *Jurnal Fakultas Hukum UII*, 13(17), 100–108.
- Sukintaka (1992). *Pendidikan Jasmani Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan
- Suntoda, A. (2017). Upaya Meningkatkan Jumlah Waktu Aktif Belajar melalui Penerapan Pengajaran Peer Teaching dalam Pembelajaran Tennis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 106–113.
- Suryobroto, A. S. (2004). *Diktat Matakuliah Sarana dan Prasarana Penjas*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Susanto, Teguh (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syahniar, S., & Dwi, B. N. (2018). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Counseling Care*, 1(2), 17–24. <https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i2.2524>
- Taufiq, A., Siantoro, G., & Khamidi, A. (2021). Analisis minat belajar dan motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran daring PJOK selama pandemi Coronavirus Disease (COVID-19) Di Man 1 Lamongan. *Jurnal Education and Development*, 9(1), 225–229.
- TOURISM, S. (1996). *Sport tourism*. Global Aksara Pers.
- Widiutama, P. A., Adi, I. P. P., & Semarayasa, I. K. (2021). Motivasi Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran PJOK di Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(2), 71. <https://doi.org/10.23887/ijst.v3i2.35433>
- Widiastuti, Sendang Seri. *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar*. Ponorogo: Myria Publisher, 2019.
- Wuest Deborah, A., & Bucher Charles, A. (1995). *Foundations of physical education and sport*. McGraw-Hill.
- Yudanto, A. A. (2016). Performance analysis of sharia and conventional mutual funds during 2008 and 2013 crisis periods. *Info Artha*, 1, 39–60.