

Peningkatan *Service* Bawah melalui Permainan Model Letabol (Lempar Tangkap Bola) pada Hasil Belajar Bola Voli

Muhdhor

SDN Tlogosari Wetan 02 Semarang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan servis bawah melalui model letabol (lempar tangkap bola) terhadap hasil belajar Peserta Didik Kelas V SD Negeri Tlogosari Wetan 02 Kecamatan Pedurungan tahun pelajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan Kelas (PTK) dengan rancangan penelitian siklus I dan siklus II peningkatan kemampuan servis bawah melalui model letabol (lempar tangkap bola) terhadap hasil belajar Peserta Didik Kelas V semester II SD Negeri Tlogosari Wetan 02 Kecamatan Pedurungan. Hasil penelitian menunjukkan hasil pada siklus I dengan kegiatan servis bawah melalui permainan tradisional 17.85% dengan keberhasilan hasil belajar peserta didik dalam mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal peserta didik 4 siswa dan 1 siswa putri setelah melalui perbaikan pada siklus II pada teknik dasar servis bawah bolavoli melalui permainan tradisional. Prosentase keberhasilan rata-rata meningkat menjadi 89.28% 33 siswa yang mendapat nilai diatas kriteria ketuntasan minimal (KKM) dari jumlah 39 peserta didik dengan hasil perubahan yang signifikan. Simpulan : 1) ada peningkatan servis bawah melalui permainan kucing dan tikus terhadap hasil belajar sebanyak 39 siswa yang mendapat diatas kriteria ketuntasan minimal 75 yang sudah ditetapkan . 2) permainan tradisional sangat efektif untuk memberikan stimulus pada peserta didik untuk peningkatan hasil belajar peserta didik. Kurikulum Tahun 2013 yang mengedepankan penilaian proses dan hasil nyata maka permainan tradisional sangat membantu dalam peningkatan kemampuan servis bawah bola voli.

Kata Kunci : Model Letabol

Abstract

This study aims to find out how much the increase in bottom service ability through the letabol model (throwing catch the ball) on the learning outcomes of Class V students at SD Negeri Tlogosari Wetan 02 Pedurungan District for the 2018/2019 school year. This study uses the Class Action Research (CAR) method with a research design of cycle I and cycle II to increase the ability to serve down through the letabol model (throwing and catch the ball) on the learning outcomes of Class V students in the second semester of SD Negeri Tlogosari Wetan 02 Pedurungan District. The results showed the results in the first cycle with bottom service activities through traditional games 17.85% with the success of students'. The average success percentage increased to 89.28% 33 students who scored above the minimum completeness criteria (KKM) from 39 students with significant changes. Conclusions: 1) there is an increase in the bottom serve through the game of cat and mouse on the learning outcomes of 39 students who get above the minimum completeness criteria of 75 that have been set. 2) traditional games are very effective in providing stimulus to students to improve student learning outcomes. In the 2013 curriculum, which prioritizes the assessment of real processes and results, traditional games are very helpful in improving the ability to serve under volleyball.

Keywords: *Letabol Model*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam

rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pengertian pendidikan jasmani sering dikaburkan dengan konsep lain. Pengertian pendidikan jasmani sering disamakan dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kesegaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*). Pengertian itu memberikan pandangan yang sempit dan menyesatkan arti pendidikan jasmani yang sebenarnya.

Walaupun memang benar aktivitas fisik itu mempunyai tujuan tertentu, namun karena tidak dikaitkan dengan tujuan pendidikan, maka kegiatan itu tidak mengandung unsur-unsur pedagogik. Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Sudah tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penyelenggaraan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri. Yaitu, "developmental appropriate" (DAP). Artinya yaitu tugas belajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan yang lebih baik (Suherman, 2000: 1)

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Inovasi pembelajaran Penjasorkes merupakan salah satu upaya menyelesaikan permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran Penjasorkes di Sekolah. Dari hasil pengamatan selama ini, Inovasi pembelajaran Penjasorkes yang dilakukan oleh para guru Penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang untuk mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Dalam pengembangan inovasi ini guru dituntut dapat memberikan sesuatu yang baru terhadap pembelajaran penjasorkes yang menyenangkan bagi anak didik SDN Tlogosari wetan 02.

Permasalahan pada peserta didik SDN Tlogosari wetan 02 dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat konvensional yang cenderung monoton, tidak menarik, dan membosankan, sehingga peserta didik tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes. Dampak dari itu tidak disadari akan mempengaruhi terhadap tingkat kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak peserta didik yang dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya. Berorientasi pada pencapaian sasaran pendidikan, kegiatan pendidikan olahraga di SD mencakup berbagai macam cabang seperti gerak dasar, senam irama/ritmik, senam ketangkasan atau senam lantai, permainan bola kecil, permainan bola besar, aktivitas untuk daya tahan, atletik serta kesehatan, sehingga persendian, otot-otot menjadi kuat, sedangkan peredaran darah menjadi lancar, pernafasan menjadi baik, pertumbuhan maksimal dan dapat melatih pikiran untuk memecahkan masalah dengan cepat.

Padahal kenyataan di lapangan mengatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar saat ini masih banyak menemui kendala, baik yang disebabkan oleh faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal yang sering menghambat proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah sarana dan prasarana yang kurang mendukung. Sebab faktanya masih ada sekolah yang belum memiliki Alat yang mendukung apabila mereka ingin melakukan olahraga, disini guru penjasorkes harus bisa mensiasati dengan alat modifikasi.

Adapun faktor internal yang sering menjadi penyebab kurang berhasil proses pembelajaran adalah kurangnya kreatifitas guru dalam mengelola proses pembelajaran. Guru kurang mampu menciptakan kreatifitas pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, siswa merasa takut atau merasa bosan dalam pembelajaran tersebut dimana dalam mengikuti pembelajaran siswa hanya sekedar ikut serta. Pembelajaran penjasorkes di sekolah peneliti selama ini hanya dipandang sebelah mata oleh guru kelas maupun kepala sekolah karena olahraga merupakan pelengkap dari kurikulum dan tidak serta merta ikut dalam materi yang akan diujikan dalam ujian nasional.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka dapat disimpulkan permasalahan permasalahan servis bawah pada peserta didik SDN Tlogosari wetan 02 pada saat pengamatan antara lain : 1) peserta didik SDN Tlogosari wetan 02 dalam melakukan *servis bawahan* masih ditekuk, 2) masih rendahnya dalam pengetahuan tentang permainan bola voli terutama *servis bawah*. 3) motivasi siswa yang kurang dalam permainan bolavoli terutama *servis bawah*, 4) metode atau teknik yang diberikan pada saat pembelajaran bola voli terutama servis bawah kurang sesuai dengan karakteristik SDN Tlogosari wetan 02.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut diatas, maka dipandang penting adanya pengembangan inovasi pembelajaran Pendidikan jasmani yang perlu dilakukan di kelas V SDN

Tlogosari wetan 02, dengan model pembelajaran yang bisa membuat peserta didik dapat melakukan dengan hati yang senang, peneliti menggunakan model letabol (lempar tangkap bola) dengan mengenalkan lingkungan fisik maupun didalam proses pembelajaran. Inovasi pembelajaran model letabol (lempar tangkap bola) yang menyenangkan dan membuat peningkatan minat anak terhadap pembelajaran penjasorkes semakin meningkat, peneliti membuat suatu inovasi permainan bola voli yang sudah disederhanakan peraturannya. Disamping itu inovasi pembelajaran model letabol (lempar tangkap bola) pada permainan bola voli yang biasanya dilakukan dengan peraturan yang baku akan menggunakan aturan yang sesederhana mungkin, kesenangan di utamakan untuk menuju minat dan pembentukan karakter kerjasama peserta didik dalam permainan bola voli yang sesungguhnya. Model pembelajaran permainan bola voli menggunakan unsur aturan lempar tangkap bola dengan dua tangan, yang di lemparkan kearah lawan dengan. Lempar tangkap merupakan inovasi pembelajaran pengganti servis bawah maupun passing atas dimana setiap regu boleh mengumpan atau memberikan bola kepada teman sebanyak tiga kali seperti aturan bola voli pada umumnya. Peneliti semakin yakin melaksanakan penelitian mengenai judul “ Peningkatan Service Bawah Melalui Model Letabol (Lempar Tangkap Bola) Pada Hasil Belajar Bolavoli di SD Negeri Tlogosari Wetan 02 Kecamatan Pedurungan”.

KAJIAN PUSTAKA

Permainan bola voli adalah salah satu permainan yang termasuk dalam cabang olahraga permainan, voli artinya pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara sebelum jatuh ke tanah (Syarifuddin, 991). Permainan bola voli dimainkan oleh 2 (dua) regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 (enam) orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan. Bola boleh di pukul dengan tangan maupun anggota tubuh lainnya dengan pantulan yang sempurna dengan peraturan yang telah ditetapkan. pembelajaran (Saefuddin & Berdiati, 2014:48).

Tujuan Permainan Bola Voli

Untuk mencapai sebuah tujuan pendidikan dimana olahraga sebagai alat pendidikan. Permainan bola voli telah dimasukkan sebagai salah satu mata pelajaran pilihan di sekolah. Sekolah harus memilih atau memberikan prioritas kepada satu atau dua cabang olahraga yang mungkin dilaksanakan di sekolah serta bermanfaat bagi diri anak didik. Disamping itu dapat mencapai tingkat mutu permainan setinggi mungkin. Dengan demikian pengaruhnya akan lebih meresap dalam diri anak didik maupun bagi regu kelompok bermain, sehingga dalam diri

anak akan timbul keinginan untuk mengisi waktu senggang dengan bermain baik di dalam maupun diluar sekolah.

Pilihlah jenis olahraga yang diprioritaskan seringkali telah ditentukan berdasarkan kondisi sekolah serta memperhatikan konsekuensi teknik maupun organisasi sekolah yang bersangkutan. Tidak jarang pula prioritas ditentukan oleh pengetahuan mengenai olahraga yang digemari atau sudah dimiliki oleh anak didik, tradisi sekolah serta kecenderungan pribadi dan kemampuan guru.

Gerak Dasar Permainan Bola Voli

Gerak dasar dalam permainan bola voli adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kegiatan bermain bola voli baik yang berkaitan dengan aktivitas pada saat memainkan bola maupun pada saat tanpa memainkan bola. Gerak dasar itu mencakup keterampilan lokomotor dan keterampilan manipulatif. Yang dimaksud dengan keterampilan lokomotor adalah kemampuan seseorang untuk bergerak atau memindahkan titik berat badan dan posh badannya dari satu tempat ke tempat lainnya. Keterampilan itu mencakup gerakan melompat ke arah tegak, terutama dengan bertumpu pada dua kaki dan keterampilan berjalan atau berlari beberapa langkah untuk mengambil posisi yang baik agar bola dapat dimainkan dengan baik sesuai dengan tujuan yang dikehendaki oleh pemain. Gerakan ini termasuk ke dalam langkah-langkah khas atau "footwork" untuk bermain bola voli.

Keterampilan manipulatif, terutama menggunakan satu tangan atau dua tangan yang disatukan merupakan kemampuan pokok dalam bermain bola voli. Hal ini sesuai dengan karakteristik utama bermain bola voli yaitu bola dipukul dengan satu pukulan oleh tangan atau disentuh oleh bagian tubuh lainnya (misalnya, kepala, kaki), sebelum bola menyentuh permukaan lapangan. Karena itu, permainan bola voli tergolong permainan yang membutuhkan kemampuan pemain untuk memusatkan perhatian pada satu objek yang dimainkan bersama yakni bola. Sehubungan dengan hal itu, permainan ini juga membutuhkan kemampuan untuk mempersepsi bola, mencakup arahnya, ketinggiannya, dari kecepatannya, untuk kemudian dipukul. Berdasarkan persepsi terhadap bentuk stimulus maka disiapkan respons yang sesuai sehingga cocok diterapkan konsep perception-action. Bola dapat dimainkan dengan cara memantulkan atau memukul hanya satu kali oleh satu tangan, dua tangan menjadi satu; Gerak Dasar ataupun dua tangan membuka, bahkan kini bola dapat dimainkan oleh seluruh anggota tubuh.

Strategi Pembelajaran Permainan Bola Voli

Pelajaran permainan bola voli menuntut kesadaran dan kerelaan serta kemauan para murid agar dapat menempa pengalaman gerak sebanyak mungkin untuk mencapai tujuan

pendidikan. Disamping itu murid harus senang, sesuai dengan tingkat emosi sosial dan kemampuan fisiknya. Dalam mengikuti pelajaran ada tahap dan fase ini bahwa belajar gerakan atau motorik tahap-tahap berikut:

1. Fase belajar tingkat pertama tingkat dasar atau tingkat koordinasi kasar.
2. Fase belajar tingkat kedua, tingkat lanjutan atau koordinasi halus.
3. Fase belajar tingkat ketiga, tingkat kondisi halus dan stabil didalam berbagai situasi dan kondisi.

Didalam menentukan atau memilih strategi pembelajaran permainan.

Model Pembelajaran Letabol (Lempar Tangkap Bola)

Melempar dan menangkap Bola

Melempar bola merupakan keterampilan dasar yang perlu dikuasai ketika bermain bola voli. Melempar bola berguna untuk penguatan tangan, sedapat mungkin dapat melewati net yang telah dipasang, atau regu lawan. Melempar bola juga berguna untuk melatih ketrampilan tangan dalam memukul bola voli, dalam kegiatan servis bawah pada bola voli. Memasukkan bola ke daerah lawan untuk mendapatkan nilai. Untuk menerima bola yang diservis bawah. Posisi badan, harus sesuai dengan petunjuk, yaitu kaki kiri di depan, sedangkan kaki kanan berada di belakang, serta badan sedikit condong ke depan, yang diikuti dengan menurunkan tangan ke bawah dan mata melihat bola agar tepat sasaran.

Hal ini dilakukan agar siswa supaya terampil melakukan servis bawah, pada permainan bola voli. Selain itu, pukulan servis bawah dapat digunakan untuk mengukur kemampuan / tenaga siswa dalam memukul bola. Dan pada akhirnya diharapkan dapat mahir dalam bermain bola voli. Lewat penelitian ini sangat diperlukan perhatian ekstra supaya materi servis bawah, dapat berhasil sesuai dengan data yang dikumpulkan

1. Keterampilan gerak menangkap bola

Keterampilan gerak menangkap bola dalam permainan bola sama dengan keterampilan gerak menangkap bola dalam pembelajaran bola voli. Secara garis besar bahwa menangkap bola jangan sampai segaris dengan arah datang bola, posisi badan ketika akan menangkap bola diusahakan berada di samping kanan atau kiri dari arah keda bola, sebab apabila bola terlepas dari tangkap tidak mengenai muka badan. Keterampilan gerak menangkap bola dalam permainan bola mempunyai beberapa bagian penting yang dapat dianalisis sebagai berikut:

- a. Posisi salah satu kaki diletakkan di depan.
- b. Kedua ibu jari berada di atas dan saling dipertemukan menangkap bola.
- c. Mengayunkan lengan ke arah depan badan.

- d. Diikuti dengan gerakan badan condong ke depan.
- e. Latihan Melempar dan Menangkap Bola
- f. Lemparan samping badan
- g. Keterampilan gerak Melempar bola

2. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran servis bawah

Aktivitas pembelajaran 1 : memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat. Siswa mengamati dan meragakan gerakan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat permainan bola voli berikut ini. (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk. (2) Kemudian siswa diminta untuk mencoba memukul-mukul bola dengan jari-jari tangan terbuka. (3) Lakukan memukul-mukul bola tersebut 15 – 20 kali pukulan secara berulang-ulang.

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat permainan bola voli. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut (1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan. (2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa. (3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

1. Aktivitas pembelajaran melakukan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian. Mengamati dan meragakan cara melakukan gerakan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian permainan bola voli berikut ini.
 - a. Siswa diminta untuk mencari pasangan yang seimbang.
 - b. Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
 - c. Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
 - d. Lakukan pergantian permainan servis bawah setelah melakukan 15 – 20 kali pukulan.
 - e. Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian permainan bola voli. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini: (1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan. (2)

Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa. (3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang. Tahap kedua dari jarak 6 meter. Tahap terakhir dari belakang garis lapangan. Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan servis bawah menggunakan atas net atau tali yang dipasang melintang. Untuk tahap pertama dari jarak 3 meter (garis serang). Tahap kedua dari jarak 6 meter. Tahap terakhir dari belakang garis lapangan permainan bola voli berikut ini.
 - a. Bentuklah regu setiap regu terdiri dari 3-4 orang.
 - b. Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
 - c. Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
 - d. Jika sudah lancar melakukan servis bawah dengan jarak 3 meter, maka kamu dapat menambah jarak 6 meter dan 9 meter.
 - e. Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian SDN Tlogosari wetan 02 Kecamatan Pedurungan. maka peneliti ingin melakukan penelitian yang diujikan pada Siswa Kelas V. Penelitian Tindakan adalah jenis pendekatan riset *criticalisme*. Merupakan salah satu model penelitian yang menerapkan paradigma hasil penelitian tidak hanya berupa pengetahuan tetapi juga perubahan atau peningkatan mutu semua komponen yang diteliti. Sedangkan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) adalah Penelitian tindakan yang dilakukan guru di kelas. Pengertian Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) penelitian yang dilakukan oleh guru yang berfokus pada masalah yang ada di kelas yang bertujuan memperbaiki mutu praktik pelajaran di kelas.

Implementasi perencanaan tindakan yang sudah disiapkan adalah pelaksanaan tindakan, yaitu melaksanakan proses pembelajaran servis bawah dengan permainan model letabol (lempar tangkap bola). Tindakan pembelajaran terdiri dari dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari dua jam pelajaran (2 x 35menit).

Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan suatu teknik (Suharsimi Arikunto, 1996 : 136). Latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan servis

bawah melalui lempar tangkap bola. Prosedur yang dilakukan disesuaikan dengan tingkat kebutuhan yang diperlukan. Dengan demikian, instrumen yang dibuat Adapun untuk melaksanakan penelitian menggunakan metode survey sedangkan untuk mengumpulkan data menggunakan teknik tes dan pengukuran Rancangan pembelajaran ini disebut juga Rencana Program Pengajaran (RPP), yang tentunya mengacu pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang disesuaikan dengan situasi, kondisi dan karakteristik siswa maupun sekolah. Dalam pembelajaran lempar tangkap siswa melakukan :

- Anak berdiri berhadapan dengan jarak 2 meter dan melakukan lempar tangkap bola
- Siswa menempatkan salah satu kaki diletakkan di depan.
- Kedua ibu jari berada di atas dan saling dipertemukan menangkap bola.
- Mengayunkan lengan kearah depan badan.
- Diikuti dengan gerakan badan condong kedepan.
- Latihan Melempar dan Menangkap Bola
- Melakukan lemparan kedepan, keatas, kebawah dan samping badan
- Keterampilan gerak Melempar bola
- Untuk meningkatkan motivasi anak pembelajaran dapat dilakukan dengan bentuk permainan.

PEMBAHASAN

Pembahasan Siklus I

Upaya perbaikan pembelajaran siklus I menitik beratkan pada Lempar tangkap bola dengan bermain yang menyenangkan. Perencanaan dalam penerapan metode demonstrasi Lempar tangkap bola harus tersusun dengan baik agar siswa dapat meningkatkan pemahaman dan motivasi dalam mengikuti pembelajaran olahraga serta mampu menerapkan pembelajaran lempar tangkap dalam permainan bola voli.

Setelah perencanaan telah tersusun, maka diadakan uji coba terlebih dahulu agar penerapannya dapat dilaksanakan dengan efektif dan tercapai tujuan belajar mengajar yang telah ditentukan. Dengan mengadakan uji coba maka dapat diketahui kekurangan dan kesalahan secara lebih dini dan dapat segera dilakukan usaha untuk memperbaiki dan menyempurnakannya.

Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan atau merealisasikan penerapan Lempar tangkap bola dalam proses belajar mengajar. Pada proses belajar mengajar, guru mendemonstrasikan, memperagakan atau mempertunjukkan suatu proses atau cara melakukan

sesuatu sesuai materi yang diajarkan yang dilengkapi dengan Lempar tangkap bola yang ada disekitar siswa.

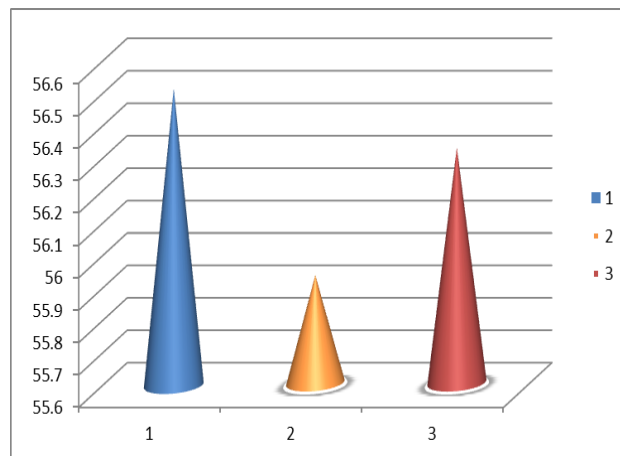
Kemudian siswa disuruh untuk mengikuti atau mempertunjukkan kembali apa yang telah dilakukan guru. Dengan demikian unsur-unsur manusiawi siswa dapat dilibatkan baik emosi, intelegensi, tingkah laku serta indera mereka. Pengalaman langsung itu memperjelas materi pelajaran yang diperoleh siswa dan memperkuat daya ingat mengenai materi yang dipelajarinya. Untuk mengetahui sejauh mana hasil yang dicapai dari Peningkatan Hasil Belajar Servis bawah Bola Voli permainan model letabol (lempar tangkap bola) kelas V Pada SDN Tlogosari wetan 02 Kecamatan Pedurungan tersebut diadakan evaluasi dengan pemberian tes formatif pada kegiatan akhir pembelajaran.

Pada hakikatnya, semua metode pengajaran dan model pembelajaran itu baik. Tidak ada yang paling baik dan paling efektif, karena hal itu tergantung kepada penerapan dan penggunaannya disesuaikan terhadap materi pelajaran yang sedang dibahas. Yang paling penting, guru mengetahui kelebihan dan kekurangan dari metode pengajaran dan model pembelajaran yang digunakan tersebut.

Peningkatan Hasil Belajar Servis bawah bola voli melalui permainan model letabol (lempar tangkap bola) pada SDN Tlogosari wetan 02 Kecamatan Pedurungan ini tepat digunakan apabila bertujuan untuk memberikan keterampilan tertentu, memudahkan berbagai jenis penjelasan sebab penggunaan bahasa lebih terbatas, menghindari verbalisme, membantu anak dalam memahami dengan jelas jalannya suatu proses dengan penuh perhatian, serta mengaktifkan pengetahuan yang sudah ada.

Peningkatan Hasil Belajar Servis bawah Pada SDN Tlogosari wetan 02 Kecamatan Pedurungan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari perbandingan nilai hasil siklus I tes dengan diperoleh rata-rata kelas 55, sedangkan pada perbaikan pembelajaran siklus II diperoleh rata-rata kelas 80. Secara umum masih ada 3 siswa yang belum tuntas pada perbaikan pembelajaran siklus I. Oleh karena itu, peneliti melakukan perbaikan pembelajaran siklus II pada pembelajaran lempar tangkap bola.

- 1) Peningkatan servis bawah pada tes 1 SDN Tlogosari wetan 02 Kecamatan Pedurungan nilai rata rata 56 dari 39 peserta didik
- 2) Pada saat tes 2 servis bawah rata rata nilai 55 dari semua peserta didik SDN Tlogosari wetan 02 Kecamatan Pedurungan.
- 3) Peningkatan Hasil Belajar Servis bawah Bola Voli pada tes 3 mendapatkan nilai rata rata 56 kurang dalam memenuhi standar KKM.



Gambar 1. Diagram Siklus I

Pembahasan Siklus II

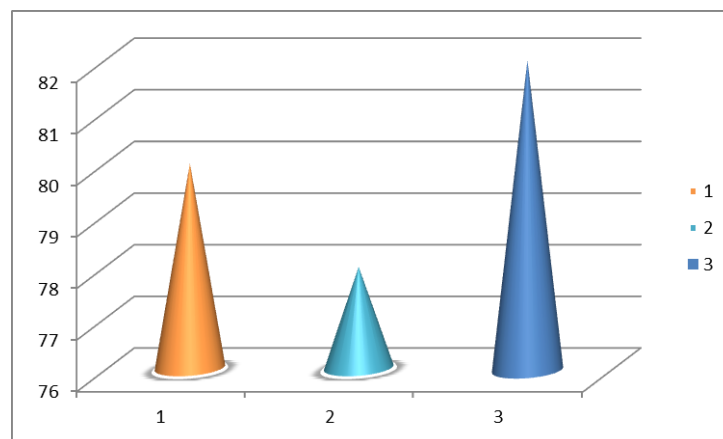
Dilihat dari nilai hasil kegiatan pada siklus II perbaikan pembelajaran siklus II masih terdapat 3 siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum), sedangkan 36 siswa sudah mencapai ketuntasan hasil belajarnya. Untuk perolehan nilai rata-rata kelas dari sebelum perbaikan perbaikan pembelajaran siklus I yaitu 73, kemudian meningkat pada perbaikan pembelajaran siklus II dengan rata-rata kelas 78 dan pada perbaikan pembelajaran siklus II diperoleh rata-rata kelas 80.

Pada perbaikan pembelajaran siklus II ini, peneliti berupaya agar terjadi peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran servis bawah dengan mengacu pada kegiatan siklus I Sehingga penerapan peningkatan hasil belajar servis bawah bola voli melalui permainan model letabol (lempar tangkap bola) Pada siswa kelas V SDN Tlogosari wetan 02 Kecamatan Pedurungan perlu dioptimalkan dalam proses belajar mengajar.

Dalam proses perbaikan pembelajaran siklus I dan siklus II, peneliti menerapkan metode demonstrasi yang melibatkan secara aktif peran siswa dengan mengurangi dominasi guru sehingga akan menghasilkan pengalaman belajar siswa yang lebih bermakna dalam kegiatan belajarnya, dilengkapi dengan penggunaan pembelajaran yang menyenangkan agar tidak terjadi pembelajaran yang abstrak dengan mengaktifkan pengetahuan yang telah dimiliki oleh siswa melalui peningkatan hasil belajar servis bawah bola voli permainan model letabol (lempar tangkap bola) pada siswa kelas V SDN Tlogosari wetan 02 Kecamatan Pedurungan

diharapkan melalui kegiatan perbaikan pembelajaran pada siklus I dan siklus II ini akan menjembatani keberhasilan atas peningkatan hasil belajar siswa pada kegiatan akhir siswa juga mendemonstrasikan bermain bolavoli dengan aturan yang sederhana yang ditekankan adalah servis bawah.

- 1) Peningkatan servis bawah pada tes 1 SDN Tlogosari wetan 02 Kecamatan Pedurungan nilai rata rata 80 dari 39 peserta didik
- 2) Pada saat tes 2 servis bawah rata rata nilai 78 dari semua peserta didik SDN Tlogosari wetan 02 Kecamatan Pedurungan .
- 3) Peningkatan Hasil Belajar Servis bawah Bola Voli Melalui model letabol (lempar tangkap bola) Pada SDN Tlogosari wetan 02 Kecamatan



Gambar 2. Diagram Siklus II

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti dapat menarik simpulan bahwa Peningkatan hasil belajar servis bawah bola voli melalui model pembelajaran letabol pada SDN Tlogosari wetan 02 Kecamatan Pedurungan dapat dilakukan dengan penelitian tindakan kelas dan hasil dari siklus I dan II dapat memberikan gambaran keberhasilan dalam mengatasi kurangnya minat dan motivasi anak didik. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan prosentase psikomotor selama siklus I dan siklus II.

1. Pada siklus I dengan kegiatan Hasil Belajar Servis bawah dengan tes evaluasi persentase 55% setelah melalui perbaikan pada siklus II 73% dan pada siklus II 80% pada teknik Hasil Belajar Servis bawah. Pada siklus II, prosentase rata-ratanya meningkat menjadi 80,48% (Sangat tinggi) dengan hasil perubahan mencapai 30%. Dimana siswa mengalami hal yang baru dan menyenangkan, siswa tidak merasa takut dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.

2. Hasil belajar bola voli melalui model permainan model letabol dapat meningkatkan kerjasama pada peserta didik kelas V SD Negeri Tlogosari Wetan 02 tahun pelajaran 2018/2019.

Saran

Sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat diberikan saran yang membangun sebagai berikut:

1. Salah satu cara untuk meningkatkan minat siswa terhadap Penjasorkes adalah dengan melakukan pembelajaran yang bervariasi.
2. Guru dalam penggunaan pembelajaran yang menyenangkan maka sebaiknya guru turut serta dalam kegiatan – kegiatan pembelajaran penjasorkes
3. Diperlukan penelitian lebih lanjut agar penelitian ini dijadikan salah satu cara yang paling tepat untuk menyelesaikan permasalahan pendidikan, terutama yang berkaitan dengan masalah peningkatan hasil belajar servis bawah bola voli melalui inovasi bermain lempar tangkap bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara L. Viera, MS dkk 2004 *Bola Voli Tingkat Pemula* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dra. Liliany Pitarto 2011 *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)* Semarang: Kalangan Sendiri
- Deni Kurniadi 2010 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk Sd kelas 2 Jakarta:Pusat Perbukuan.
- M. Muhyi Farug. S.Pd. ,M.Pd 2008 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk Sd Kelas V Jakarta:Gramedia Widiasarana.
- Sukarni, dkk 2002 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk Sd kelas IV Surakarta: Sportif
- Tim Abdi Guru 2007 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk Sd Kelas V Jakarta: Erlangga.