

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN MELEMPAR DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI MINI PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI
TEGALRANDU KABUPATEN MAGELANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



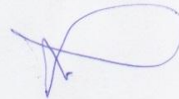
Oleh:
Lestari
NIM. 13604227112

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Melempar dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang”**, yang disusun oleh Lestari, NIM. 13604227112 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 25 Juni 2015
Pembimbing



Drs. Suhadi, M.Pd.
NIP. 19600505 198803 1 006

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Melempar dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang”**, yang disusun oleh Lestari, NIM. 13604227112, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

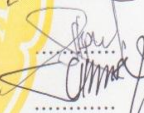
Yogyakarta, 25 Juni 2015
Yang Menyatakan,



Lestari
NIM. 13604227112

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Melempar dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang”, yang disusun oleh Lestari, NIM. 13604227112 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 2 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Suhadi, M.Pd	Ketua Penguji		8/2-15
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		8/2-15
Dr. Sugeng Purwanto	Penguji Utama		8/2-15
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Penguji Pendamping		8/2-15

Yogyakarta, Juli 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. “*Fastabiqul khoiroot*” “Berlomba-lombalah dalam berbuat baik”.
(**QS. Al-Baqarah: 148**)
2. Sukses tidak diukur menggunakan kekayaan, sukses adalah sebuah pencapaian yang kita inginkan (**Sudarman**)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Mangkusudigno dan Ibu Bamas dan suamiku Bapak Iskandar yang menjadi motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendoakanku dan menyayangiku setiap waktu, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini. Tak pernah cukupku membalas cinta kedua orang tuaku.
2. Buat anakku, Khanif, Amir, dan Febrista yang selalu menyemangatiku dalam pembuatan skripsi ini.
3. Teman-teman PGSD Penjas seangkatan yang telah sama-sama berjuang, terima kasih atas kebersamaannya.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN MELEMPAR DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI MINI PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI
TEGALRANDU KABUPATEN MAGELANG**

Oleh:
Lestari
NIM. 13604227112

ABSTRAK

Hasil servis bawah bolavoli siswa SD Negeri Tegalrandu saat ini masih belum memenuhi KKM. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar servis bawah melalui pendekatan bermain melempar dalam permainan bolavoli pada siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang dengan jumlah total 15 siswa, terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 2 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja servis bawah bolavoli. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil servis bawah bolavoli mini melalui bermain lempar pada siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 66,03 dengan persentase ketuntasan sebesar 33,33%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 72,06 dan persentase ketuntasan sebesar 60%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata servis bawah siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 77,14 dengan persentase ketuntasan sebesar 80%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran servis bawah bolavoli mini menggunakan pendekatan bermain lempar berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik servis bawah bolavoli dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan servis bawah bolavoli peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Kata Kunci: *servis bawah, bermain melempar, bolavoli*

KATA PENGANTAR

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Melempar dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang”**, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dan dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas.

5. Bapak Drs. Suhadi, M.Pd., selaku pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Dimyati., Penasehat Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
7. Kepala Sekolah dan Guru SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Juni 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Bermain.....	9
2. Hakikat Permainan Bolavoli Secara Umum.....	13
3. Hakikat Permainan Bolavoli Mini.....	15
4. Hakikat Srvs Bawah	18
5. Bermain Melempar terhadap Kemampuan Servis.....	21
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar SD Negeri Tegalrandu	24
B. Penelitian yang Relevan	27

C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Tindakan.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. <i>Setting</i> Penelitian	31
C. Subjek Penelitian	31
D. Prosedur Penelitian	32
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Analisis Data	41
H. Indikator Keberhasilan	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Data Pratindakan	42
2. Deskripsi Siklus I	44
3. Deskripsi Siklus II	50
B. Pembahasan.....	56
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	60
B. Implikasi Hasil Penelitian	61
C. Saran-saran	62
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Indikator Penilaian Teknik Servis Bawah Bolavoli	40
Tabel 2. Hasil Tes Servis Bawah Bolavoli Mini Pratindakan	43
Tabel 3. Hasil Tes Servis Bawah Bolavoli Mini Siklus I.....	49
Tabel 4. Hasil Tes Servis Bawah Bolavoli Mini Siklus II..	55
Tabel 5. Peningkatan Hasil Tes Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II.....	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bolavoli Mini.....	16
Gambar 2. Teknik Servis Bawah	20
Gambar 3. Bagan Alur Kerangka Berpikir	28
Gambar 4. Model Penelitian Tindakan Kelas	30
Gambar 5. Diagram Batang Servis Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu pada Kegiatan Pratindakan.....	43
Gambar 6. Diagram Batang Servis Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu pada Kegiatan Pratindakan dan Siklus I ..	49
Gambar 7. Diagram Batang Servis Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu pada Kegiatan Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	68
Lampiran 2. Surat Ijin dari UPT Kecamatan Srumbung.....	69
Lampiran 3. Surat Ijin dari SD Negeri Tegalrandu.....	70
Lampiran 4. Data Penelitian Pratindakan.....	71
Lampiran 5. Siklus I.....	72
Lampiran 6. Siklus II.....	78
Lampiran 7. Silabus Pembelajaran Kelas IV	85
Lampiran 8. Dokumentasi.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak memberi manfaat dalam kehidupan. Selain membuat badan kita menjadi sehat, juga dapat sebagai sarana rekreasi dan bahkan dapat sebagai sumber pekerjaan, maka dari itu pendidikan olahraga sudah diadakan sejak usia dini dilembaga-lembaga pendidikan seperti Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), dan seterusnya. Hal demikian mengingat pentingnya pendidikan jasmani dan kesehatan bagi kita, pada usia SD pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat mengembangkan aspek nilai dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa serta membantu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang merupakan salah satu dari sub sistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Telah menjadi kenyataan umum bahwa pendidikan jasmani sebagai satu substansi pendidikan mempunyai peran yang berarti mengembangkan kualitas manusia Indonesia.

Kecerdasan siswa tidak hanya tergantung dari pengalaman yang diterima oleh siswa itu sendiri tetapi guru juga sangat berperan dalam perkembangan keterampilan, berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan atau olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur,

kerjasama dan lain-lain). Pelaksanaannya tidak hanya melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional, dan sosial. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan jasmani yang diberikan dengan tujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga, dicapai melalui sajian materi pembelajaran yang tertuang dalam kurikulum pendidikan jasmani. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa materi yang diberikan kepada siswa di antaranya permainan, atletik, senam, renang. Permainan merupakan pembelajaran yang paling digemari siswa dibandingkan materi yang lain, salah satu jenis permainan yang digemari siswa adalah permainan bolavoli mini.

Langkah awal dalam pembelajaran bola voli pada siswa sekolah dasar yaitu diajarkan macam-macam teknik dasar bola voli. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar bola voli yaitu, agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan bermain bola voli. PBVSI (1995: 55) menjelaskan, “Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi bola voli yaitu menerapkan teknik-teknik dasar bola voli sedini mungkin kepada anak-anak usia 9-13 tahun melalui voli mini. Karena

pada anak-anak akan lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar bola voli dibandingkan dengan orang dewasa”.

Harapan dari Kepala Sekolah dan Dewan guru agar permainan bolavoli yang dilakukan anak-anak siswa SD Negeri Tegalrandu khususnya kelas IV dapat secara benar menguasai permainan tersebut, karena keterbatasan alat sarana dan prasarana olahraga maka akan mengurangi aktifitas belajar mengajar terutama bola sangat tidak layak jumlahnya dengan jumlah siswa.

Berdasarkan macamnya teknik dasar bola voli dibedakan menjadi dua yaitu, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola dan teknik dengan bola merupakan dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan bola voli. Teknik dasar dengan bola meliputi: (1) *passing*, (2) servis, (3) umpan, (4) *smash*, dan (5) bendungan (*block*). Teknik dasar servis mempunyai peranan penting dalam permainan bola voli. Berdasarkan jenisnya, servis bola voli dibedakan menjadi dua macam yaitu servis bawah dan servis atas. Pentingnya peranan servis maka harus diajarkan kepada siswa agar siswa memahami dan menguasainya, sehingga dapat melakukan servis dengan baik dan benar.

Servis bawah merupakan salah satu jenis servis bola voli yang paling sederhana dan mudah dilakukan terutama bagi pemula termasuk siswa SD. Upaya meningkatkan kemampuan servis bawah bagi siswa pemula dibutuhkan cara mengajar yang tepat. Seorang guru dituntut memiliki kreativitas dalam mengajar servis bawah bola voli, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Seorang guru harus mampu menerapkan metode pembelajaran yang tepat.

Berdasarkan hasil observasi ditemukan, siswa belum memiliki keberanian untuk melakukan servis bawah karena takut tangan mengalami cedera, khususnya siswa perempuan. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi antusiasme dan penguasaan siswa kelas IV dalam melakukan servis bawah. Maka dari itu peneliti menggunakan metode pendekatan bermain yang dimodifikasi agar dapat meningkatkan pembelajaran servis bawah bolavoli mini di SD Negeri Tegalrandu. Hal ini ditunjukkan dari penilaian teknik servis bawah dapat diketahui hasilnya dari 15 siswa, nilai rata-rata kemampuan servis bawah 5,4. Dengan rincian, siswa yang mampu melakukan servis bawah dengan nilai 75 ke atas, hanya 3 siswa atau 20%, sedangkan 12 siswa lain (80%) nilai servis bawahnya masih di bawah 75 angka yang ditetapkan oleh sekolah, yaitu nilai 75 (ketuntasan minimal), artinya 12 siswa tersebut belum tuntas.

Siswa sekolah dasar pada umumnya yang belum menguasai teknik servis bawah, merasa belum siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan servis bawah. Ini biasanya dialami oleh anak-anak kurang senang dengan olahraga apalagi bagi siswa putri. Kurangnya sarana seperti bola mini, bola lunak, metode pembelajaran yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan servis bawah bola voli. Selain itu, jarang sekali seorang guru menciptakan variasi-variasi pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Misalnya belajar servis menggunakan bola mini, bola plastik, belajar servis dari jarak dekat dan lain sebagainya. Hal ini sangat penting untuk diperhatikan dalam pembelajaran keterampilan terutama

untuk anak pemula. Kondisi yang tidak memungkinkan untuk membelajarkan siswa dengan sarana yang ada, menuntut guru berkreativitas agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Berdasarkan kondisi tersebut, maka penelitian ini akan mencoba menerapkan suatu metode atau pendekatan pembelajaran tertentu dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan bolavoli mini siswa IV SD Negeri Tegalrandu, khususnya teknik servis bawah. Hal ini selaras dengan tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir 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.

Di antara pendekatan pembelajaran servis bawah yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah bolavoli mini adalah dengan pendekatan bermain. Menurut Durrwachter, (1990: 3), bermain sebagai tahap awal permainan bolavoli sudah memadai apabila pemain menguasai salah satu unsur dasar.

Dalam pendekatan penelitian tindakan kelas ini peneliti ingin mengetahui tingkat keefektifan pendekatan bermain dalam upaya meningkatkan pembelajaran servis bawah, khususnya siswa kelas IV dan selama ini pendekatan bermain belum pernah digunakan dalam pembelajaran bolavoli mini di SD Negeri Tegalrandu. Sehingga dengan pendekatan ini,

bermain sambil belajar dan tetap tidak menghilangkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai yaitu kemampuan servis bawah siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu akan meningkat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sarana prasarana olahraga bolavoli belum memadai.
2. Siswa belum bisa menguasai servis bawah bolavoli mini dengan benar.
3. Metode pendekatan bermain dengan permainan yang dimodifikasi untuk meningkatkan keterampilan servis bawah bolavoli belum pernah dilakukan oleh guru olahraga di SD Negeri Tegalrandu.

C. Batasan Masalah

Karena keterbatasan kemampuan, waktu dan lain sebagainya, dalam hal ini peneliti membatasi masalah yaitu “Upaya peningkatan pembelajaran servis bawah bolavoli mini melalui pendekatan bermain melempar pada siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang”.

D. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan latar belakang masalah penelitian di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah Metode pembelajaran melalui pendekatan bermain melempar dapat meningkatkan pembelajaran servis bawah bolavoli mini pada siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran servis bawah dalam permainan bolavoli mini pada siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori pembelajaran bolavoli pada umumnya dan penggunaan pendekatan bermain dalam penguasaan servis bawah pada khususnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan siswa dalam olahraga bolavoli serta siswa dapat mengetahui seberapa jauh kemampuan siswa dalam melakukan servis bawah.
- b. Bagi guru, untuk mengembangkan pendekatan pembelajaran yang paling tepat dan masukan dalam pembelajaran olahraga khususnya penguasaan servis bawah di SD Negeri Tegalrandu. Bagi siswa, siswi diharapkan mampu melakukan servis bawah dengan baik, khususnya siswa putri di SD Negeri Tegalrandu.

- c. Bagi sekolah, penelitian ini memberikan masukan kepada sekolah dalam proses pembelajaran bolavoli untuk meningkatkan fasilitas yang dibutuhkan sehingga diharapkan proses pembelajaran lebih baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bermain

a. Pengertian Bermain

Bermain merupakan seluruh aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia. Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih (Soetjiningsih, 1995: 15). Tentang bermain, Hurlock (1999: 3) menyatakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan mempertimbangkan hasil akhir. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan. media. Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain anak-anak akan berkata-kata atau berkomunikasi, belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara.

Menurut Durrwacher (1990: 3) bahwa bermain tahap awal suatu permainan sudah memadai apabila sudah menguasai salah satu unsur dasar bolavoli (*Service, Passing, Smash, Block*). Sedangkan menurut Badrut Taman (2009: 1) (dalam Edi Purnama, 2013) pendekatan bermain pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, taman kanak-kanak dan

anak usia SD. Pendekatan bermain efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntunan taraf perkembangannya.

Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007:1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- 2) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- 3) Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.
- 4) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental.

Menurut Champhell (dalam Edi Purnama, 2013) bermain merupakan sama dengan bekerja pada orang dewasa dan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan anak serta merupakan satu cara yang paling afektif untuk menurunkan stres pada anak dan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional anak. Kategori bermain dibagi menjadi dua yaitu bermain aktif dan pasif dalam Edi Purnama (2013) sebagai berikut:

1) Bermain aktif

Dalam bermain aktif, anak memperoleh kesenangan dari apa yang dilakukan. Misalnya berlari atau membuat sesuatu dari lilin

2) Bermain pasif

Kesenangan yang diperoleh anak dalam bermain egosentris. Sedikit demi sedikit anak akan dilatih untuk mempertimbangkan perasaan orang lain, bekerja sama, saling membagi dan menghargai. Melalui bermain anak dilatih bersabar, menunggu giliran dan terkadang bisa kecewa karena in pasif berasal dari kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. Misalnya menikmati temannya bermain, melihat hewan. Bermain jenis ini membutuhkan sedikit energi dibandingkan bermain aktif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa pendekatan bermain adalah salah satu dari bentuk sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di prasekolah, taman kanak-kanak dan SD untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada permainan bolavoli mini khususnya servis bawah. Pendekatan bermain tersebut dapat diterapkan dalam proses pembelajaran servis bawah yaitu dengan memberikan bentuk bermain terlebih dahulu sebelum evaluasi.

b. Manfaat Bermain

Manfaat bermain adalah merangsang perkembangan sensoris motoris, perkembangan intelektual, perkembangan sosial, perkembangan kreatifitas, perkembangan kesadaran diri, perkembangan moral, dan bermain sebagai terapi. Beberapa manfaat yang bisa diperoleh seorang anak melalui bermain antara lain menurut Zaviera (dalam Edi Purnama, 2013), yaitu:

- 1) Aspek fisik, dengan mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, akan membuat tubuh anak menjadi sehat.
- 2) Aspek perkembangan motor kasar dan halus, hal ini untuk meningkatkan keterampilan anak.
- 3) Aspek sosial, anak belajar berpisah dengan ibu dan pengasuh. Anak belajar menjalin hubungan dengan teman sebaya, belajar berbagi hak, mempertahankan hubungan, perkembangan bahasa, dan bermain peran sosial.
- 4) Aspek bahasa, anak akan memperoleh kesempatan yang luas untuk berani bicara. Hal ini penting bagi kemampuan anak dalam berkomunikasi dan memperluas pergaulannya.
- 5) Aspek emosi dan kepribadian. Melalui bermain, anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya. Dengan bermain berkelompok, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan yang dimiliki sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, mempunyai rasa percaya diri dan harga diri.
- 6) Aspek kognisi. Pengetahuan yang didapat akan bertambah luas dan daya nalar juga bertambah luas, dengan mempunyai kreativitas, kemampuan berbahasa, dan peningkatan daya ingat anak.
- 7) Aspek ketajaman panca indra. Dengan bermain, anak dapat lebih peka pada hal-hal yang berlangsung di lingkungan sekitarnya.
- 8) Aspek perkembangan kreativitas. kegiatan ini menyangkut kemampuan melihat sebanyak mungkin alternatif jawaban. Kemampuan divergen ini yang mendasari kemampuan kreativitas seseorang.
- 9) Terapi. Melalui kegiatan bermain anak dapat mengubah emosi negatif menjadi positif dan lebih menyenangkan.

Dalam penelitian ini, bermain yang diberikan adalah bentuk bermain melempar bola ke sasaran dengan menggunakan bola plastik. Dengan bentuk permainan ini diharapkan teknik servis bawah siswa akan meningkat.

2. Hakikat Permainan Bolavoli Secara Umum

a. Pengertian Bolavoli Secara Umum

Sukintaka (1992: 17) menjelaskan bahwa permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Barbara L. Viera (2004: 2) mengemukakan bahwa “bolavoli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net”. Pada umumnya bolavoli dimainkan oleh dua tim Ada dua jenis permainan bolavoli, yaitu tim yang beranggotakan dua orang biasa disebut dengan voli pantai sedangkan permainan bolavoli yang beranggotakan enam orang biasa disebut bolavoli indor (Herry Koesyanto, 2003: 12)

PBVS (2004: 7) menegaskan bahwa bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bolavoli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat

memainkan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 m x 18 m dan dengan bentangan net di tengah-tengah lapangan.

b. Teknik Dasar Bermain Bolavoli

Dalam permainan bolavoli dikenal ada dua pola permainan yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, jika pemain benar-benar dapat menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli menurut Sukintaka dan Suharsono (199: 35-36) yaitu: 2(1) Teknik servis tangan bawah, (2) Teknik servis tangan atas, (3) Teknik *passing* bawah, (4) Teknik *passing* atas, (5) Teknik umpan (*set up*), (6) Teknik *smash* normal, (7) Teknik blok (bendungan).

Menguasai teknik dasar dalam bolavoli merupakan faktor penting agar mampu bermain bolavoli dengan terampil. Suharno (1981: 35) menyatakan bahwa “teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pastinya dalam cabang permainan bolavoli”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bolavoli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan bolavoli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bolavoli

dengan baik. Menguasai teknik dasar bolavoli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

3. Hakikat Permainan Bolavoli Mini

Dalam pembelajaran penjasorkes Sekolah Dasar (SD) permainan bolavoli menggunakan modifikasi permainan bolavoli yang sebenarnya yang disebut dengan permainan bolavoli mini. Dikarenakan menggunakan ukuran yang lebih kecil atau mini. Lapangan mini voli mempunyai perbedaan ukuran dengan ukuran lapangan bolavoli pada umumnya yaitu: (1) panjang lapangan 12 meter, (2) lebar lapangan 6 meter, (3) tinggi net untuk putra 2,10 meter, (4) tinggi net untuk putri 2,00 meter, (5) bola yang digunakan adalah nomor 4 (Tim Bina Karya Guru, 2004: 18).

Permainan bolavoli mini merupakan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar. Permainan bolavoli mini ada perbedaan dengan permainan bolavoli pada umumnya, karena dalam permainan bolavoli mini jumlah pemain yang dibutuhkan dalam satu regu 4 orang pemain dengan 2 orang cadangan dan pertandingan dua set kemenangan, 2-0 atau 2-1 (PP. PBVSI, 1995: 73).

Inti peraturan permainan bolavoli mini tingkat SD DIKNAS 2007 (putri), yaitu:

- a. Lama bermain *two winning set*
- b. Tinggi net 2,00 meter
- c. Lapangan 12,00 x 6,00 meter
- d. Setiap regu 4 pemain inti dan 1 cadangan
- e. Pergantian pemain bebas asal diselingi satu *rally*
- f. Servis harus giliran.
- g. Ketika dilakukan servis semua pemain harus dalam posisinya, dan setelah bermain bebas tidak ada garis serang.

Inti peraturan permainan bolavoli mini tingkat SD DIKNAS 2007

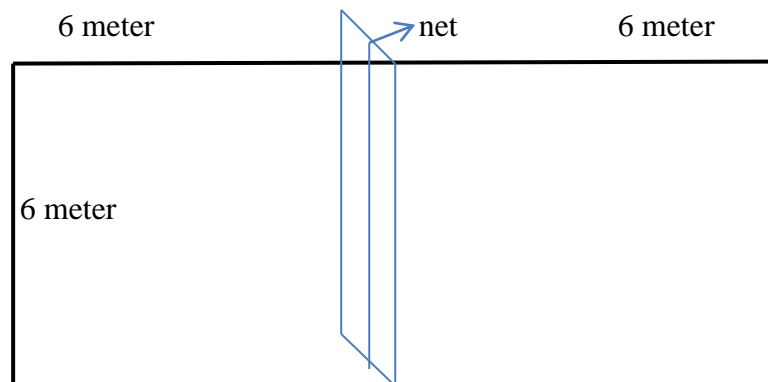
(putra), yaitu:

- a. Lama bermain *two winning set*
- b. Tinggi net 2,10 meter pa
- c. Lapangan 12,00 x 6,00 meter, lebar garis 4 cm
- d. Bolavoli ukuran 3
- e. Jumlah pemain 4 inti, 2 cadangan
- f. Pergantian pemain bebas asal diselingi 1 *relly*
- g. Servis harus urut bergantian
- h. Ketika dilakukan servis harus diposisinya masing-masing tetapi setelah *rally* bebas, tidak ada garis serang.

Lapangan bolavoli mini juga ada perbedaan dengan ukuran lapangan

bolavoli pada umumnya, yaitu (PP. PBVSI, 1995: 78):

- a. Panjang lapangan 12 meter
- b. Lebar lapangan 6 meter
- c. Tinggi net untuk putra 2,10 meter
- d. Tinggi net untuk putri 2 meter
- e. Bola yang digunakan adalah nomor 4, berat 230-250 gram.



Gambar 1. Lapangan Bolavoli Mini
(Sumber: PBVSI, 1995)

Menurut Rukmana (1990: 2 - 24) salah satu cara melatih bolavoli

mini bagi anak usia 9-13 tahun adalah sebagai berikut:

- a. Latihan pengenalan bola
Untuk menanamkan rasa cinta terhadap permainan bolavoli mini terlebih dahulu kita perkenalkan apa itu bolavoli mini dengan cara bermacam-macam permainan, kita usahakan suasana bermain

selalu kita ciptakan, sehingga anak-anak merasa senang dan menyukai, akhirnya mencintai bolavoli. Misalnya, lempar tangkap bola (boleh menggunakan bola apa saja selain bolavoli).

b. Latihan menuju pembentukan fisik bolavoli

Dalam permainan bolavoli mini kesiapan fisik yang prima sangat menunjang tercapainya prestasi yang optimal, tentu saja disesuaikan dengan usia serta perkembangan jiwa. Misalnya, siswa dilatih lompat zig-zag sambil melewati bola.

c. Latihan teknik dasar bolavoli

Bilamana anak-anak sudah menyenangi bolavoli mini maka langkah selanjutnya adalah menetapkan teknik-teknik dasar bolavoli mini secara bertahap. Teknik-teknik bolavoli mini meliputi *passing* atas, *passing* bawah, *receive*, *service*, *spike*, *block* dan tidak ketinggalan diajarkan komposisi pemain.

Peraturan dan fasilitas untuk bolavoli mini belum ditetapkan oleh FIVB, PBVSI juga belum menetapkan aturan yang baku, ukuran fasilitas untuk bolavoli mini. Di setiap negara memiliki aturan yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Jepang menggunakan 6 pemain, Eropa menggunakan 3 pemain. Indonesia sangat beragam aturannya, untuk Yogyakarta menggunakan 4 pemain, Jakarta menggunakan 3 pemain yang luas lapangan dan tinggi netnya disesuaikan dengan keadaan anak-anak di daerah tersebut.

Anak kelompok minivoli ialah usia anak-anak untuk memulai latihan cabang olahraga bolavoli, artinya batas usia anak-anak, jadi usia sebaiknya anak-anak mulai mempelajari permainan bolavoli. Seperti dikemukakan oleh Horst Baacke (1989: 87) bahwa periode usia minivoli ialah periode umur anak sekitar 9-13 tahun. Karena pada usia 9 – 13 tahun anak mudah untuk mempelajari teknik dasar bermain bolavoli dan mudah mempelajari taktik bermain bolavoli. Pada umur 9-13 tahun anak dapat merasakan

kesenangan atau dapat menikmati permainan bolavoli dengan teknik yang cukup bagus.

4. Hakikat Servis Bawah

a. Pengertian Servis Bawah

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) “servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan”. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Kerena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan.

Menurut Dieter Beutelstahl (2005: 8), servis merupakan sentuhan pertama dengan bola, mula-mula servis ini sebagai pukulan permulaan kemudian berkembang menjadi senjata yang ampuh untuk menyerang. Servis sebagai awal dari permainan berkembang menjadi suatu teknik yang dapat digunakan untuk penyerangan. Berbagai macam cara digunakan agar bola hasil servis itu menjadi sulit untuk diterima oleh lawan. Cara untuk mempersulit bola servis pada dasarnya dengan:

(a) Kecepatan, kurve dan belak-belok jalannya bola. Untuk memperoleh bola yang bervariasi ditentukan oleh: (1) Keras atau pelannya pukulan, (2) Tinggi atau rendahnya bola hasil pukulan, dan (3) Membuat bola berputar atau tidak berputar dan melayang; (b) Penempatan bola diarahkan kepada titik-titik kelemahan lawan, misalnya arah depan, belakang atau samping.

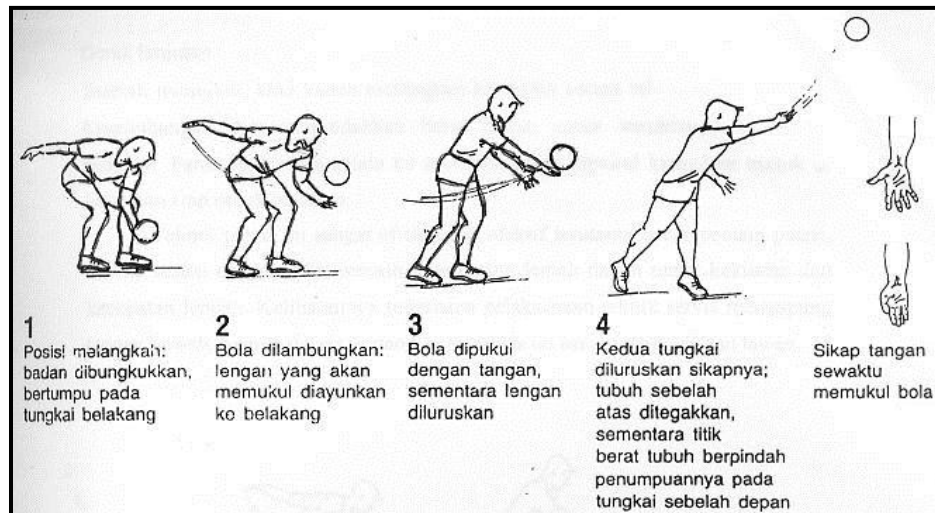
Servis bawah menurut PBVSI (1995: 66), sebagai berikut:

- 1) Sikap Persiapan
 - a) Berdiri di petak servis dengan kaki kiri agak ke depan daripada kaki kanan.
 - b) Bola dipegang tangan kiri distabilkan tangan kanan.
 - c) Pandangan ke bola dan penuh konsentrasi.
 - d) Mata ke arah bola.
- 2) Sikap Perkenaan
 - a) Lambungkan bola ke atas, kira-kira setinggi pinggang, tangan kanan diayun dari arah belakang ke depan atas untuk memukul bola.
 - b) Perkenaan pada bagian bawah bola dengan cara seperti menyendok bola dengan ayunan lengan kanan.
 - c) Bola berjalan dengan *back spin*.
- 3) Sikap Akhir

Setelah memukul bola, kemudian diikuti langkah kaki kanan ke depan, pandangan ke jalannya bola, terus masuk ke lapangan mengambil sikap siap normal untuk bermain

Menurut Yunus (1992: 69) tahap-tahap melakukan servis bawah adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap permulaan berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya, bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh digenggam atau dengan telapak tangan terbuka lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengahnya.
- 2) Gerakan pelaksanaan. Bola dilambungkan di pundak kanan, setinggi 10-20 cm, pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggaman ditegangkan.
- 3) Gerak lanjut (*follow through*). Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkah kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan. Dalam melakukan servis ini siswa sering sekali melakukan kesalahan yang menyebabkan kesulitan bagi dirinya sendiri dalam melakukannya dengan baik.



Gambar 2. Teknik Servis Bawah
(Dieter Beutelstahl, 2005: 11)

b. Faktor yang Mempengaruhi Servis Bawah

Adapun kesalahan yang sering terjadi menurut Durrwachter (1990: 44-45) adalah sebagai berikut: Pemain berdiri terlalu tegak gerakan lengannya sewaktu mengayun ke belakang lalu memukul ke depan membentuk bidang miring seperti gerak lempar cakram serta sering dengan tubuh yang meliuk bola dilemparkan ke depan atau terlalu tinggi tenaga yang dikerahkan terlalu besar pemain tidak memiliki kordinasi gerak yang tepat antara mengayun dan melambungkan, serta memukul dan gerakan maju ke depan.

Ditambahkan oleh Dieter Beutelstahl (2005: 11) bahwa kesalahan umum dalam melakukan servis lengan bawah adalah sebagai berikut: Pergerakan yang tidak ritmis. Ini terjadi kalau si pemain ragu-ragu. *stance* yang salah. Dengan istilah “*stance*” dimaksudkan: sikap pemain pada waktu hendak memukul bola, baik sikap tubuh, kaki ataupun lengan. Lengan kurang terayun, sehingga daya kekuatannya pun

berkurang. Lemparan bola kurang baik, sehingga bola kurang terkontrol.
Kurang memperhatikan bola.

5. Bermain Melempar terhadap Kemampuan Servis Bawah

Bermain melempar menggunakan bola plastik dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Permainan Pertama (Permainan Lempar Bola)

- 1) Siswa dibagi menjadi dua baris yang saling berhadapan dan berada di luar garis lapangan.
- 2) Masing-masing membawa bola plastik untuk mengeluarkan sekumpulan bola kecil yang ada di dalam lingkaran dengan cara dilempar
- 3) Pemenang dalam lomba apabila salah satu kelompok lebih banyak mengeluarkan bola yang ada di dalam lingkaran.
- 4) Permainan berlangsung selama 10 menit, dan saling melempar bola yang ada di dalam lingkaran.

b. Permainan Kedua (Lempar Bola Sasaran)

- 1) Guru menyuruh siswa untuk berbaris dan saling berhadapan.
- 2) Tiap baris disiapkan bola plastik, kemudian setelah mendengar aba-aba dari guru siswa mulai melempar bola ke arah sasaran yang berada di tengah-tengah antara barisan sap.
- 3) Bola ditembakkan ke arah sasaran agar bola sasaran bisa melewati garis batas lemparan.

- 4) Regu yang menang apabila bola sasaran bisa melewati batas lemparan regu lawan.
 - 5) Permainan berlangsung 10 menit dan saling bergantian.
- c. Permainan Ketiga (Permainan Mengumpulkan Poin)
- 1) Siswa dibagi menjadi dua kelompok
 - 2) Guru membuat lapangan bolavoli yang ditulisi dengan angka 1 sampai 5
 - 3) Setiap siswa melakukan servis satu kali.
 - 4) Jatuhnya bola menunjukkan nilai yang diperoleh.
 - 5) Barisan ke dua, ketiga dan seterusnya dijumlahkan sampai peserta habis, regu yang dianggap menang adalah regu yang paling banyak memperoleh pengumpulan angka dari hasil servis yang dilakukan
 - 6) Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 8 dan 7 siswa.
 - 7) Siswa disiapkan dalam lapangan bolavoli mini masing-masing kelompok, permainan seperti permainan bolavoli tetapi bola menggunakan bola plastik, selain itu siswa memukul bola dengan teknik servis bawah, dan dilakukan dalam lomba selama 10 menit, Guru memberi aba-aba mulai, siswa yang mampu mengenai sasaran. Kelompok yang mendapat nilai terbanyak sebagai juara. Tujuan dari permainan ini adalah untuk memberikan rasa senang, percaya diri, keberanian dan bersaing dalam penguasaan servis bawah dan supaya siswa membiasakan diri terhadap bola dan lapangan permainan.

d. Permainan Keempat (Servis Bawah Berkelompok)

- 1) Guru memancang net pada kedua tiang di dua lapangan bolavoli mini dengan ukuran tinggi 2 m, 1 lapangan untuk putra dan 1 lapangan untuk putri kemudian diberi sasaran.
- 2) Siswa dibagi menjadi dua kelompok untuk putra dan putri.
- 3) Siswa disiapkan dalam lapangan voli mini masing-masing kelompok permainan seperti permainan voli tetapi menggunakan bola plastik, selain itu siswa pertama-tama melakukan servis bawah.
- 4) Kelompok lain menerima bola dengan dua tangan dan dilempar dengan servis bawah.
- 5) Setiap bola mati maka yang melakukan servis diganti yang berbaris dibelakangnya, demikian sampai barisan habis.
- 6) Regu yang berhasil mematikan bola mendapat nilai satu (1) kelompok yang mendapat nilai terbanyak sebagai juara dan kegiatan ini dilakukan selama 10 menit.

Berdasarkan beberapa permainan melempar bola di atas, diharapkan siswa dapat menguasai teknik servis bawah bolavoli dengan baik, karena bentuk-bentuk permainan melempar sangat menyerupai teknik servis bawah bolavoli. Proses pembelajaran ini untuk memberikan rasa senang, percaya diri, keberanian dan bersaing dalam penguasaan servis bawah dan supaya siswa membiasakan diri terhadap bola dan lapangan permainan.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar SD Negeri Tegalrandu

Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, masa ini adalah masa perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Mereka lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, ia ingin mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya.

Pendidikan di sekolah dasar merupakan dasar keberhasilan pendidikan selanjutnya, anak merupakan tunas bangsa yang masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohaninya, sehingga diharapkan di kemudian hari menjadi anak yang tumbuh dewasa dengan keadaan yang sehat serta mempunyai rasa tanggungjawab dan berguna bagi bangsa dan negaranya, untuk itu anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangan dan kematangannya. Pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk sekolah dasar, sebenarnya sukar dikatakan karena kematangan tidak ditentukan oleh umur semata-mata. Namun pada umur 6 atau 7 tahun, biasanya anak telah matang untuk memasuki sekolah dasar.

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 4) pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
 - 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
 - 3) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Menurut Havighurst yang dikutip Desmita (2010: 35) menjelaskan tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- a. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- b. Membina hidup sehat.
- c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- e. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- f. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- g. Mengembangkan kata hati dan moral.
- h. Mencapai kemandirian pribadi.

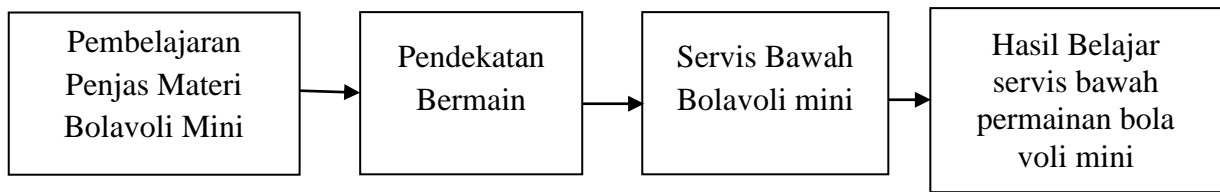
Melihat karakteristik anak-anak sekolah dasar yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangatlah diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar. Suatu hal yang penting dalam hal ini ialah sikap anak terhadap otoritas kekuasaan, khususnya dari orang tua dan guru sebagai suatu hal yang wajar. Anak dalam usia ini cenderung menunjukkan untuk dapat berkuasa dan mencari teman sebaya untuk berkelompok dan menjadi dorongan untuk bersaing antar kelompok yang disebut masa "*competitive socialization*".

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu: Penelitian yang dilakukan oleh Edi Purnama (2013) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV MI MA’ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang”, Hasil siklus pertama (1) rata-rata nilai siswa adalah 56,5 atau 11,30% dari 20 siswa, menjadi 66,3 atau 13,26% dari 20 siswa atau meningkat 1,96%.

C. Kerangka Berpikir

Standar kompetensi dan kompetensi dasar pendidikan jasmani dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dimaksudkan untuk mengembangkan kemampuan dalam penalaran dan mengkomunikasikan ide atau gagasan. Dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diberikan kepada siswa untuk membekali anak dengan kemampuan berpikir logis, analitis, sistematis, kritis dan kreatif, serta kemampuan bekerjasama. Sehingga guru selalu dituntut untuk kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran agar menumbuhkan minat, motivasi dan mendekatkan hasil yang maksimal atas pembelajaran siswa.



Gambar 3. Bagan Alur Kerangka Berpikir

Pembelajaran servis bawah bolavoli mini merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi servis dari guru kepada siswa di dalam suatu proses pembelajaran yang terprogram. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam pembelajaran servis bawah dibutuhkan pendekatan yang tepat, yaitu dengan pendekatan bermain.

Dengan menggunakan pendekatan bermain diharapkan mampu meningkatkan proses baik penguasaan teknik servis bawah siswa dan hasil pembelajaran servis bawah siswa, karena dengan bermain siswa semangat mengikuti pembelajaran yang diberikan guru dan cepat memahami teknik servis bawah yang diberikan guru.

Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari permainan yang diterapkan. Yang mana pembukuan tersebut adalah perwujudan penulisan penelitian tindakan kelas yang penulis lakukan dalam rangka meningkatkan pembelajaran servis bawah bolavoli mini kelas IV SD N Tegalrandu Srumbung.

D. Hipotesis Tindakan

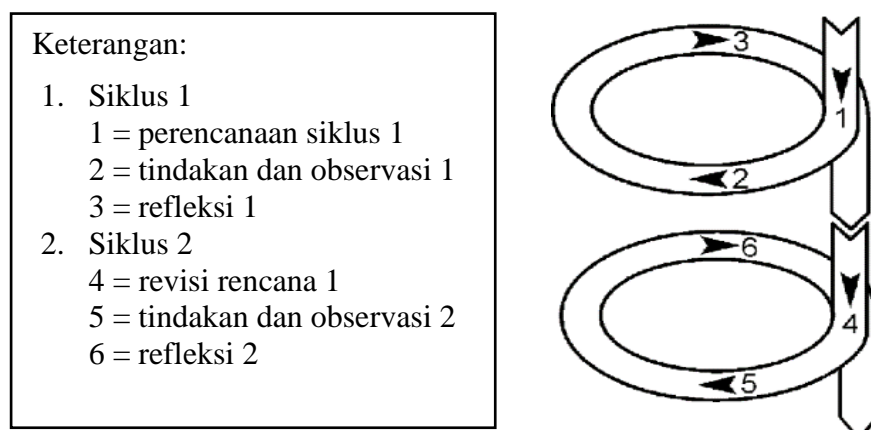
Dalam penelitian ini, peneliti mendapat jawaban sementara tentang hasil penelitian yang diajukan yang berupa hipotesis alternatif (H_a), yaitu dengan metode pendekatan bermain sangat efektif untuk meningkatkan hasil belajar gerak servis bawah dalam permainan bolavoli mini pada siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Suharsimi Arikunto, dkk., (2009: 3) mengemukakan bahwa PTK adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar yang berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. sedangkan Mulyasa (2009: 26) mendefinisikan “Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan (*treatment*) yang sengaja dimunculkan”.

Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan Mc Taggart. Model ini dipilih karena hasil penelitian dengan menggunakan model ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki dan menyempurnakan teknik servis bawah siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu. Gambar alur penelitian sebagai berikut:



Gambar 4. Model Penelitian Tindakan Kelas
(Pardjono, dkk., 2007: 22)

Berdasarkan desain di atas, tahapan penelitian dijelaskan sebagai berikut:

a. Refleksi Awal

Pada tahap ini dilakukan identifikasi kesulitan siswa dalam memahami konsep teknik servis bawah bolavoli.

b. Perencanaan Tindakan

Masalah yang ditemukan akan diatasi dengan melakukan langkah-langkah perencanaan tindakan yaitu menyusun instrumen penelitian berupa: Rencana Program Pembelajaran (RPP), Angket, Lembar Observasi, dan Instrumen Penilaian Teknik Servis Bawah Bolavoli.

c. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap ini dilakukan tindakan berupa pelaksanaan program pembelajaran, lembar observasi, dan hasil tes.

d. Observasi, Refleksi, dan Evaluasi

Tahap ini dilakukan untuk mengumpulkan data-data dan menganalisisnya untuk kemudian dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini.

B. *Setting* Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Maret-April 2015. Penelitian bertempat SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu data jumlah siswa sebanyak 15, yang dengan rincian 13 anak putra dan 2 anak putri. Dalam penelitian ini, peneliti dibantu oleh dua orang

kolaborator dalam hal ini berperan sebagai observer atau pengamat selama pembelajaran berlangsung, dan peneliti sendiri dalam hal ini sebagai pelaksana pembelajaran atau sebagai guru.

D. Prosedur Penelitian

1. Gambaran Umum Penelitian

Menurut model Kemmis dan Mc Taggart dalam Mulyoto (2000: 10) pelaksanaan penelitian Tindakan kelas (PTK) mencakup empat langkah yaitu: (a) Merumuskan masalah dan merencanakan tindakan, (b) Melaksanakan tindakan dan pengamatan atau *monitoring*, (c) Refleksi hasil pengamatan, (d) Perubahan atau revisi perencanaan untuk pengembangan selanjutnya.

Keempat langkah tersebut membentuk siklus yang dilakukan secara berulang sesuai dengan tingkat keberhasilan penanganan masalah yang telah dipilih untuk diatasi. Perkembangan kompleksitas, ruang lingkup, dan intensitas PTK dapat berkembang sedemikian rupa sehingga siklus demi siklus berulang sampai masalah terpecahkan dengan memuaskan. Secara keseluruhan rancangan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Kegiatan ini dilakukan dalam rangka menggali semua permasalahan yang dihadapi oleh guru penjasorkes dan peserta didik khususnya kelas IV sebanyak 15 siswa dalam proses pembelajaran servis bawah bolavoli. Masalah-masalah tersebut adalah apa yang benar-benar dihadapi oleh guru maupun peserta didik. Penggalan masalah dalam

pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang dilakukan melalui beberapa sumber yaitu: Para guru Penjasorkes, Standar Isi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang dan beberapa peserta didik kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang.

Penggalian masalah dilakukan dengan berdiskusi ataupun *sharing* gagasan yang dilakukan dengan guru. Dalam diskusi dan *sharing* gagasan didapat adanya kendala atau belum mantapnya keyakinan untuk melaksanakan gagasan-gagasan baru dalam proses pembelajaran, agar sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan.

b. Menetapkan Masalah

Berdasar identifikasi masalah yang dapat dijangkau melalui diskusi atau *sharing* gagasan, peneliti menetapkan masalah yang diangkat dalam PTK, sebagaimana telah dikemukakan dalam bab I adalah rendahnya hasil nilai pembelajaran bolavoli khususnya servis bawah. Pemilihan masalah terfokus pada pendekatan bermain pada pembelajaran servis bawah bolavoli dan hubungannya dengan hasil belajar.

c. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan tindakan ini, seperti halnya dalam mengidentifikasi masalah, peneliti menggali alternatif tindakan yang mungkin dapat dilakukan terhadap masalah yang dihadapi. Cara yang dilakukan yaitu dengan melakukan *sharing ideas* dengan guru Penjaskes, sehingga tercatat sejumlah alternatif tindakan. Tahap

berikutnya adalah menetapkan pilihan tindakan dari beberapa alternatif yang telah diidentifikasi. Dalam menetapkan tindakan di samping berdasar pada teori yang relevan juga berdasarkan pendapat rekan sejawat guru penjasorkes.

d. Pelaksanaan Tindakan

Keseluruhan tindakan yang dilakukan dalam PTK ini ditujukan untuk mengadakan perbaikan dalam pembelajaran servis bawah bolavoli. Untuk itu peneliti menetapkan beberapa jenis tindakan yang realisasinya diwujudkan dalam dua siklus. Siklus pertama dan kedua dengan cara bermain lempar bola, dan permainan lempar bola sasaran.

e. Pengamatan

Pada saat peneliti melakukan pelaksanaan proses pembelajaran seperti yang telah direncanakan, dan dibantu oleh 2 orang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebagai kolaborator mengadakan pemantauan jalannya proses pembelajaran dengan duduk di samping lapangan. Kolaborator mencatat hal-hal yang penting yang terjadi selama proses dan setelah proses pembelajaran berlangsung menggunakan lembar instrumen yang telah disediakan. Setelah proses pembelajaran selesai peneliti dan kolaborator mengadakan pertemuan untuk mengadakan diskusi membahas kegiatan yang baru saja berlangsung. Dalam pertemuan ini dievaluasi kelemahan dan kelebihan jalannya pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolaborator saling bertukar pikiran, memberi masukan untuk perbaikan tindakan berikutnya.

f. Refleksi

Hasil evaluasi dari pelaksanaan tindakan, dianalisis untuk menentukan langkah-langkah perbaikan. Langkah ketiga hingga keenam dalam penelitian ini yaitu: Perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi yang membentuk suatu siklus berlangsung dua kali dalam PTK ini.

2. Rincian Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang meliputi perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi akan diuraikan sesuai dengan siklusnya masing-masing. Pendiskripsian dimaksudkan agar dapat diperoleh gambaran yang jelas dan menyeluruh tentang pelaksanaan PTK ini. Seperti telah diuraikan dalam penelitian ini terdapat dua siklus yang rincian penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Siklus 1

1) Perencanaan siklus 1

- a) Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator, dalam hal ini diadakan *sharing ideas* tentang penelitian tindakan kelas. Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya hasil belajar servis bawah bolavoli dari kelas IV di SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang sebagai subjek penelitian dan juga untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada *sharing ideas* ini juga dibahas tentang tujuan, langkah-langkah

pembelajaran servis bawah bolavoli dengan pendekatan permainan lempar, dan bagaimana cara pelaksanaannya.

b) *Sharing ideas* tentang pelaksanaan pembelajaran servis bawah bolavoli dengan pendekatan permainan lempar bola, permainan memukul bola mengenai sasaran, dan permainan lempar bola sasaran dalam proses pembelajaran.

c) *Sharing ideas* tentang pendekatan pembelajaran yang akan digunakan. Dalam kegiatan ini dibahas langkah yang akan dilaksanakan pada proses pembelajaran dan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

d) Merumuskan tindakan solusi

1) Merencanakan pembelajaran servis bawah dengan pendekatan bermain lempar bola dan permainan lempar bola sasaran.

2) Menyiapkan alat yang akan digunakan berupa bola.

2) Pelaksanaan tindakan siklus I

Peneliti melakukan proses pembelajaran servis bawah dengan pendekatan bermain lempar bola dan permainan lempar bola sasaran dengan skenario pembelajaran sesuai dengan pembelajaran dilaksanakan dengan alokasi waktu 2 kali pertemuan.

3) Pengamatan

Melaksanakan kegiatan pengamatan berupa: pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran setiap kemajuan yang terjadi baik pada peserta didik maupun suasana kelas dicatat.

4) Refleksi

Melaksanakan kegiatan refleksi dengan membandingkan data hasil belajar dan data aktivitas siswa dalam pembelajaran dilihat dari hasil kondisi awal dengan data hasil belajar dan data aktivitas peserta didik dalam pembelajaran siklus I.

b. Siklus II

1) Perencanaan Tindakan Siklus II

- a) Melakukan *sharing ideas* hasil refleksi siklus I dengan kolaborator untuk merumuskan tindakan solusinya.
- b) Merumuskan tindakan solusi sesuai hasil refleksi siklus I berupa materi dan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilaksanakan. Dalam kegiatan ini dibahas materi pembelajaran servis bawah dengan media bola dan menyusun strategi sesuai dengan RPP.

2) Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Melaksanakan proses pembelajaran servis bawah dengan media bola dengan skenario kegiatan sesuai dengan RPP. Pembelajaran dilaksanakan dengan alokasi waktu 2 kali pertemuan.

3) Pengamatan

Melaksanakan kegiatan pengamatan berupa: pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran setiap kemajuan yang terjadi baik pada peserta didik maupun suasana kelas dicatat.

4) Refleksi

Melaksanakan kegiatan refleksi dengan membandingkan data hasil belajar dan data aktivitas siswa dalam pembelajaran dilihat dari hasil kondisi awal dengan data hasil belajar dan data aktivitas peserta didik dalam pembelajaran siklus II.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi dokumentasi, observasi, dan wawancara.

1. Dokumentasi

Dokumentasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk mewujudkan bukti penelitian yang berupa hasil tulisan tegak bersambung siswa. Dokumentasi juga dilakukan dengan mendokumentasikan setiap proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Data didokumentasikan dengan menggunakan kamera digital. Pendokumentasian dilakukan tidak hanya proses pembelajarannya saja, melainkan juga sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran, dan guru yang sedang melakukan pembelajaran.

2. Observasi

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah salah satunya menggunakan observasi. Observasi dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses pembelajaran yang berlangsung. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini dipilih observasi terfokus karena penelitian ini difokuskan terhadap masalah servis bawah bola dan guru

belum menggunakan metode permainan lempar bola untuk mengatasi permasalahan tersebut.

3. Wawancara

Dalam penelitian ini, ada dua jenis teknik wawancara yang digunakan yaitu wawancara terstruktur. Menurut Sugiyono (2013: 73) “wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpulan data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh”. Dalam penelitian ini, wawancara terstruktur ini ditujukan kepada Guru kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang dalam hal pembelajaran bolavoli.

F. Instrumen Penelitian

Prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran yang disertai dengan alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian dinamakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang diamati (Sugiyono, 2013: 102). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan servis bawah bolavoli yang diadopsi dari penelitian Eko Mulyono (2014) dan sudah divalidasi oleh dosen ahli, instrumen disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Indikator Penilaian Teknik Servis Bawah Bolavoli

Sikap	Aspek yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Skor
Persiapan	Berdiri di daerah servis, kaki kiri di depan	1. Berdiri di daerah servis	1 - 3
		2. Kaki kiri di depan	
		3. Kaki tidak kaku lentur dan tidak melewati garis batas servis	
	Memegang bola pada tangan kiri, tangan kanan menggenggam/terbuka	1. Memegang bola dengan tangan kiri	1 - 3
		2. Tangan kanan menggenggam/terbuka	
		3. Tangan rilek agak ditekuk	
	Lutut agak ditekuk dan berat badan ada di tengah	1. Lutut agak ditekuk	1 - 3
		2. Berat badan ada di tengah	
		3. Koordinasi keseimbangan	
Perkenaan	Bola dilambungkan di depan pundak kanan, tangan kanan ditarik ke belakang	1. Bola dilambungkan di depan pundak kanan	1 - 3
		2. Tangan kanan ditarik ke belakang	
		3. Tangan lurus ditegangkan	
	Tangan diayunkan ke arah depan atas, dan mengenai bagian belakang bawah bola	1. Tangan diayunkan ke arah depan atas	1 - 3
		2. Tangan mengenai bagian belakang bawah bola	
		3. Tangan ditegangkan mendadak	
	Lengan diluruskan, telapak tangan/ genggaman ditegangkan	1. Lengan diluruskan	1 - 3
		2. Telapak tangan/genggaman ditegangkan	
		3. Badan memutar ke depan	
Akhir	Selesai memukul memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahakan kaki kanan ke depan	1. Memindahkan berat badan ke depan	1 - 3
		2. Melangkahakan kaki kanan ke depan	
		3. Jaga keseimbangan badan	

Kriteria penilaian

Nilai 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2` : Jika 2 kriteria terpenuhi

Nilai 1 : Jika 1 kriteria terpenuhi

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor} \times 100}{\text{Skor maksimal (21)}}$$

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, Siklus II. Jika indikator memiliki kriteria maka nilainya adalah rata-rata setiap nilai dari kriteria yang ditentukan atau dirumuskan sebagai berikut;

$$KKM = \frac{n1 \times 100}{21}$$

Persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Ketuntasan klasikal} = \frac{\text{jumlah subjek berhasil} \times 100\%}{\text{jumlah subjek keseluruhan}}$$

H. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan tindakannya adalah meningkatnya hasil pembelajaran servis bawah bolavoli melalui pendekatan bermain yang dapat dilihat pada perolehan nilai siswa kelas IV secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu nilai 75. Nilai kesepakatan yang di tetapkan dalam kegiatan musyawarah KKG tentang Indikator-indikator keberhasilan pembelajaran servis bawah dalam permainan bolavoli mini di SD Negeri Tegalrandu, Kecamatan Srumbung dan didukung dengan perolehan nilai ketuntasan secara klasikal yaitu 75%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Diskripsi Pra Tindakan

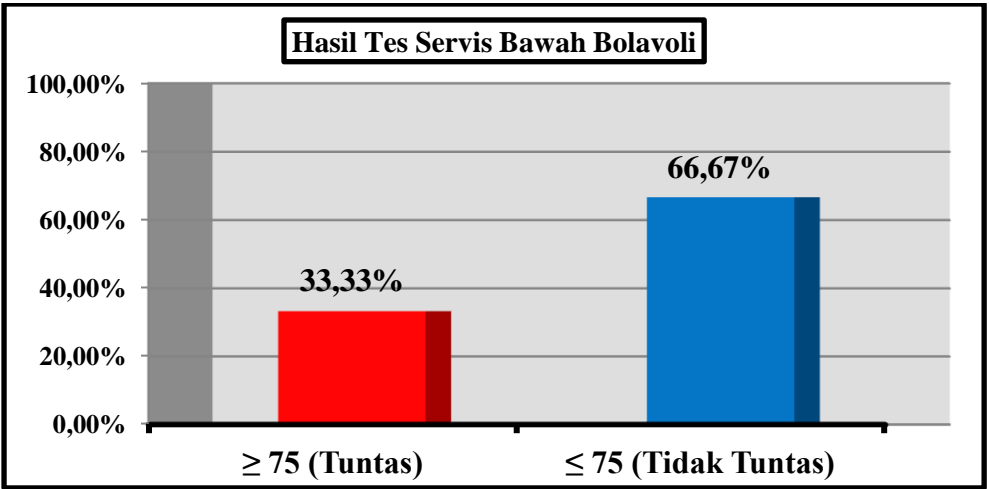
Penelitian yang dilaksanakan di kelas IV SD Negeri Tegalrandu, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang diawali dengan kegiatan observasi bagaimana cara siswa melakukan lompat jauh dan cara mengajar guru pada tanggal 17 Maret 2015. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan servis bawah bolavoli dan bagaimana cara siswa melakukan gerakan servis bawah bolavoli.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 Maret 2015 dalam pembelajaran penjas khususnya materi bolavoli, guru menggunakan metode yang kurang tepat, guru hanya memberi contoh kepada siswa tetapi tanpa adanya latihan yang dapat merangsang siswa untuk melakukan gerakan servis bawah bolavoli yang benar. Hasil tes awal yang dilakukan pada siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu, jumlah siswa 15, baru 5 siswa yang tuntas KKM, yaitu 75 untuk penjasorkes yang tercantum dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) kelas IV SD Negeri Tegalrandu. Kegiatan pratindakan ini dilakukan oleh 15 siswa dengan rincian 13 siswa laki-laki dan 2 siswa perempuan. Persentase perolehan nilai hasil tes servis bawah siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu pada kegiatan pratindakan, tersaji pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Tes Servis Bawah Bolavoli Mini Pratindakan

No.	Nama	Nilai	Keterangan
1.	F D	66,67	Tidak Tuntas
2.	M N	76,19	Tuntas
3.	A L	52,38	Tidak Tuntas
4.	D N	76,19	Tuntas
5.	D M	52,38	Tidak Tuntas
6.	W D	57,14	Tidak Tuntas
7.	U M	66,67	Tidak Tuntas
8.	U F	52,38	Tidak Tuntas
9.	N O	76,19	Tuntas
10.	R O	71,42	Tidak Tuntas
11.	R F	71,42	Tidak Tuntas
12.	U L	76,19	Tuntas
13.	W W	61,9	Tidak Tuntas
14.	Z L	76,19	Tuntas
15.	Y G	57,14	Tidak Tuntas
Jumlah nilai		990,48	
Nilai rata-rata		66,03	
Siswa yang mencapai KKM		5	
Siswa yang belum mencapai KKM		10	
Persentase pencapaian KKM		33,33%	
Persentase ketidaktercapaian KKM		66,67%	

Hasil tes servis bawah bolavoli siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu pada kegiatan pratindakan disajikan antara siswa yang tuntas dan tidak tuntas dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 5 berikut ini:



Gambar 5. Diagram Batang Servis Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu pada Kegiatan Pratindakan

Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 66,03. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 5 siswa (33,33%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 10 siswa (66,67%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan servis bawah bolavoli dengan benar baik dari sikap awalan, perkenaan, dan akhir.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pratindakan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan servis bawah bolavoli melalui bermain melempar.

2. Deskripsi Siklus I

a. Perencanaan Tindakan

- 1) Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator sesama guru penjasorkes, Fahrinida, S.Pd. Jas dan Fahrudin, S.Pd. SD dalam hal ini diadakan *sharing ideas* tentang penelitian tindakan kelas (*Action Reseach*). Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian hasil belajar servis bawah bolavoli dari hasil ujian sekolah tahun 2013/2014, dan hasil tes awal diambil dari hasil belajar servis bawah bolavoli siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu sebagai subjek penelitian dan juga untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada *sharing ideas* ini juga dibahas tentang tujuan pembelajaran dengan pendekatan bermain melempar dan bagaimana cara pelaksanaannya.

- 2) Merumuskan tindakan solusi dengan perencanaan pembelajaran servis bawah bolavoli dengan menggunakan pendekatan bermain melempar bola plastik.
- 3) Menyiapkan alat yang akan digunakan, berupa bola plastik.

b. Pelaksanaan Tindakan

Melaksanakan pembelajaran servis bawah bolavoli dalam bentuk permainan lempar bola dan lempar bola sasaran. Permainan menekankan untuk membiasakan mengayunkan tangan dan membiasakan bermain dengan bola agar siswa tidak takut bola dalam pembelajaran servis bawah dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1) Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan siswa menjadi 3 sap.
- b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- c) Guru menginformasikan materi yang akan diajarkan
- d) Guru memberikan apersepsi dengan menceritakan kegiatan khususnya servis bawah bolavoli.

2) Pemanasan

Pemanasan umum dengan cara siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis yang dicontohkan oleh guru, siswa melakukan dengan perasaan gembira.

3) Kegiatan Inti

a) Permainan Pertama (Permainan Lempar Bola)

- 1) Siswa dibagi menjadi dua baris yang saling berhadapan dan berada di luar garis lapangan.

- 2) Masing-masing membawa bola plastik untuk mengeluarkan sekumpulan bola kecil yang ada di dalam lingkaran dengan cara dilempar
 - 3) Pemenang dalam lomba apabila salah satu kelompok lebih banyak mengeluarkan bola yang ada di dalam lingkaran.
 - 4) Permainan berlangsung selama 10 menit, dan saling melempar bola yang ada di dalam lingkaran.
- b) Permainan Kedua (Lempar Bola Sasaran)
- 1) Guru menyuruh siswa untuk berbaris dan saling berhadapan.
 - 2) Tiap baris disiapkan bola plastik, kemudian setelah mendengar aba-aba dari guru siswa mulai melempar bola ke arah sasaran yang berada di tengah-tengah antara barisan sap.
 - 3) Bola ditembakkan ke arah sasaran agar bola sasaran bisa melewati garis batas lemparan.
 - 4) Regu yang menang apabila bola sasaran bisa melewati batas lemparan regu lawan.
 - 5) Permainan berlangsung 10 menit dan saling bergantian.
- c) Masing masing siswa melakukan tes servis bawah bolavoli mini.
Guru mencatat hasil tes servis bawah siswa
- d) Akhir dari kegiatan guru merekap hasil tes servis bawah bolavoli mini dan memilih hasil tes servis bawah terbaik yang diraih oleh tiga orang siswa, dan kepadanya diberikan penghargaan berupa pujian dan memberi motivasi pada siswa lain untuk lebih giat lagi

dalam berlatih servis bawah agar di kemudian hari dapat mencapai hasil yang lebih baik.

4) Penutup

- a) Senam pelepasan
- b) Guru memberikan umpan balik dan tanya jawab
- c) Guru meminta siswa untuk mencatat hal-hal yang berkesan, menarik, ataupun semua kekurangan dari pembelajaran ini sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran.
- d) Siswa berdoa bersama kemudia dibubarkan.

c. Hasil Pengamatan

Dari hasil pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran, setiap kemajuan yang terjadi baik pada siswa maupun suasana pembelajaran dicatat dan diperoleh sebagai berikut:

- 1) Guru dan peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP.
- 2) Siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan permainan lempar bola sasaran.
- 3) Hasil dari diskusi dan tanya jawab setelah melihat dan melakukan tes servis bawah bolavoli diperoleh jawaban sebagai berikut:
 - a) Berlatih melempar bola ke sasaran sesering mungkin.
 - b) Servis dilakukan dengan gerakan awalan yang benar.
 - c) Pada sikap persiapan, lutut agak ditekuk.
- 4) Siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan.

- 5) Pada saat bermain dan diskusi masih didominasi satu atau dua anak belum semua siswa berani mengeluarkan pendapatnya.
- 6) Masih ada materi yang sulit dikuasai oleh siswa.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan kolaborasi melakukan refleksi sebagai berikut:

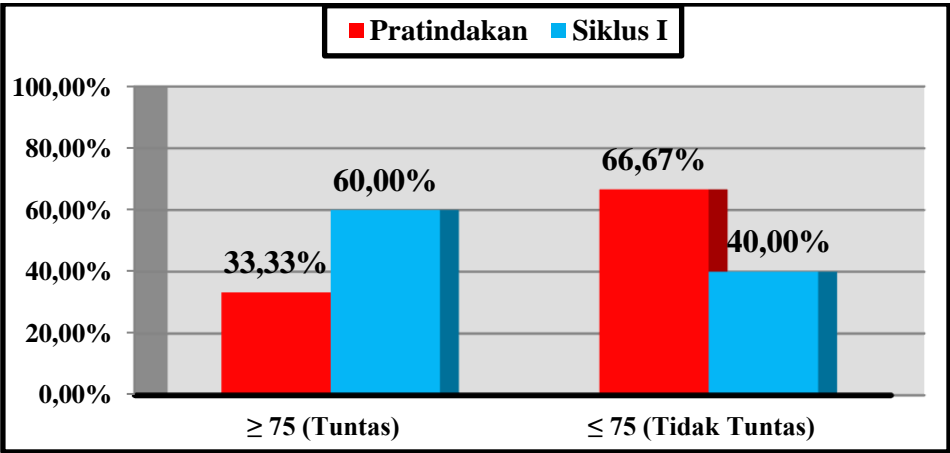
- 1) Guru lebih aktif mengawasi kegiatan siswa dan memancing partisipasi dalam mengikuti pembelajaran.
- 2) Siswa dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyampaikan tugas-tugas secara rinci dan lengkap sesuai dengan rencana.
- 3) Hasil belajar servis bawah bolavoli meningkat ditandai dengan 9 anak tuntas dibandingkan dengan keadaan sebelum siklus hanya 5 siswa yang tuntas.
- 4) Sebagian siswa masih asing dengan permainan melempar bola ke sasaran karena terbiasa dengan latihan servis bawah bolavoli dengan sistem *drill* yang berulang ulang.
- 5) Siswa belum maksimal dalam melaksanakan diskusi dan tanya jawab.
- 6) Peneliti perlu mengawasi siswa secara teliti dan cermat.
- 7) Peneliti belum maksimal dalam mengarahkan siswa dalam permainan.

Hasil tes servis bawah bolavoli mini Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang pada kegiatan siklus I disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Servis Bawah Bolavoli Mini Siklus I

No	Nama	Nilai	Keterangan
1.	F D	76,19	Tuntas
2.	M N	80,95	Tuntas
3.	A L	61,90	Tidak Tuntas
4.	D N	80,95	Tuntas
5.	D M	61,90	Tidak Tuntas
6.	W D	61,90	Tidak Tuntas
7.	U M	66,67	Tidak Tuntas
8.	U F	76,19	Tuntas
9.	N O	80,95	Tuntas
10.	R O	76,19	Tuntas
11.	R F	76,19	Tuntas
12.	U L	76,19	Tuntas
13.	W W	61,9	Tidak Tuntas
14.	Z L	80,95	Tuntas
15.	Y G	61,90	Tidak Tuntas
Jumlah nilai		1080,95	
Nilai rata-rata		72,06	
Siswa yang mencapai KKM		9	
Siswa yang belum mencapai KKM		6	
Persentase pencapaian KKM		60%	
Persentase ketidaktercapaian KKM		40%	

Hasil tes servis bawah bolavoli siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu pada kegiatan pratindakan dan siklus I disajikan antara siswa yang tuntas dan tidak tuntas dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 6 berikut ini:



Gambar 6. Diagram Batang Servis Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu pada Kegiatan Pratindakan dan Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 72,06. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 9 siswa (60%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 6 siswa (40%). Hasil belajar servis bawah bolavoli menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan sikap perkenaan, yaitu lengan kurang diluruskan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

3. Deskripsi Siklus II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan refleksi dari siklus I, dilakukan *sharing ideas* untuk merencanakan siklus II dengan membuat RPP pembelajaran servis bawah bolavoli dengan pendekatan bermain dan merencanakan tindakan dan solusi dari hasil refleksi siklus I berupa:

- 1) Guru mengawasi kegiatan siswa.
- 2) Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa.
- 3) Merencanakan alat-alat yang akan digunakan untuk proses pembelajaran pada siklus II sama dengan seperti siklus I ditambah kapur dan nomor untuk menandai permainan lempar yang akan dilakukan.
- 4) Proses pembelajaran ini untuk memberikan rasa senang, percaya diri, keberanian dan bersaing dalam penguasaan servis bawah dan supaya siswa membiasakan diri terhadap bola dan lapangan permainan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Melaksanakan pembelajaran servis bawah bola voli mini dengan pendekatan permainan lempar menggunakan bola plastik dengan rincian sebagai berikut:

1) Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan siswa, siswa dibagi menjadi 3 sap.
- b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menginformasikan model pembelajaran dan model pembelajaran yang akan digunakan.
- c) Guru memberikan apersepsi dengan menceritakan kegiatan pembelajaran servis bawah bolavoli dan hasil proses pembelajaran siklus I.

2) Pemanasan

Pemanasan umum dengan cara siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis yang dicontohkan oleh guru, siswa melakukan dengan perasaan gembira.

3) Kegiatan Inti

- a) Permainan Pertama (Permainan Mengumpulkan Poin)
 - 1) Siswa dibagi menjadi dua kelompok
 - 2) Guru membuat lapangan bolavoli yang ditulis dengan angka 1 sampai 5
 - 3) Setiap siswa melakukan servis satu kali.
 - 4) Jatuhnya bola menunjukkan nilai yang diperoleh.

- 5) Barisan ke dua, ketiga dan seterusnya dijumlahkan sampai peserta habis, regu yang dianggap menang adalah regu yang paling banyak memperoleh pengumpulan angka dari hasil servis yang dilakukan
 - 6) Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 8 dan 7 siswa.
 - 7) Siswa disiapkan dalam lapangan bolavoli mini masing-masing kelompok, permainan seperti permainan bolavoli tetapi bola menggunakan bola plastik, selain itu siswa memukul bola dengan teknik servis bawah, dan dilakukan dalam lomba selama 10 menit, Guru memberi aba-aba mulai, siswa yang mampu mengenai sasaran. Kelompok yang mendapat nilai terbanyak sebagai juara. Tujuan dari permainan ini adalah untuk memberikan rasa senang, percaya diri, keberanian dan bersaing dalam penguasaan servis bawah dan supaya siswa membiasakan diri terhadap bola dan lapangan permainan.
- b) Permainan Kedua (Servis Bawah Berkelompok)
- 1) Guru memancang net pada kedua tiang di dua lapangan bolavoli mini dengan ukuran tinggi 2 m, 1 lapangan untuk putra dan 1 lapangan untuk putri kemudian diberi sasaran.
 - 2) Siswa dibagi menjadi dua kelompok untuk putra dan putri.
 - 3) Siswa disiapkan dalam lapangan voli mini masing-masing kelompok permainan seperti permainan voli tetapi

menggunakan bola plastik, selain itu siswa pertama-tama melakukan servis bawah.

- 4) Kelompok lain menerima bola dengan dua tangan dan dilempar dengan servis bawah.
 - 5) Setiap bola mati maka yang melakukan servis diganti yang berbaris dibelakangnya, demikian sampai barisan habis.
 - 6) Regu yang berhasil mematikan bola mendapat nilai satu (1) kelompok yang mendapat nilai terbanyak sebagai juara dan kegiatan ini dilakukan selama 10 menit.
- c) Siswa dikumpulkan untuk diskusi tentang servis bawah bolavoli mini.
 - d) Satu persatu siswa melakukan tes servis bawah bolavoli mini. Guru mencatat hasilnya.
 - e) Akhir dari kegiatan guru merekap hasil tes servis bawah bolavoli dan memilih hasil tes servis bawah terbaik yang diraih oleh tiga orang siswa dan kepadanya diberi penghargaan dengan pujian dan kepada siswa lain diberi motivasi untuk selalu giat berlatih agar di kemudian hari bisa mendapatkan hasil yang lebih baik.
- 4) Penutup
- a) Senam pelepasan
 - b) Guru memberi umpan balik dan tanya jawab
 - c) Guru meminta siswa untuk mencatat hal hal yang berkesan dan menarik serta semua kekurangan dari pembelajaran ini sebagai refleksi dan evaluasi dari proses pembelajaran

c. Hasil Pengamatan

Hasil pengamatan kolaborator terhadap pembelajaran pada siklus II ini diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Seluruh peserta didik sudah dapat melakukan permainan melempar bola ke sasaran. Siswa melakukan gerakan dengan gembira dan penuh semangat.
- 2) Adanya peningkatan aktivitas yang efektif dari peserta didik pada setiap tindakan, hal ini dimungkinkan karena guru telah mengkondisikan pembelajaran dengan strategi yang baik sehingga peserta didik dapat melakukan aktivitasnya tanpa diberi contoh mereka melakukan kegiatan secara mandiri

d. Refleksi

Dari hasil *sharing ideas* dari kolabolator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar yang diperoleh dari releksi sebagai berikut:

- 1) Peserta didik sudah mulai terbiasa dengan pendekatan bermain melempar bola yang digunakan dalam pembelajaran.
- 2) Peserta didik lebih bersemangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran.
- 3) Peneliti semakin mengerti kelemahan dan terus mencari alternatif pemecahannya.
- 4) Kegiatan pembelajaran menjadi sesuatu yang sangat digemari oleh siswa karena siswa asyik dengan permainan dan tidak merasa bosan.

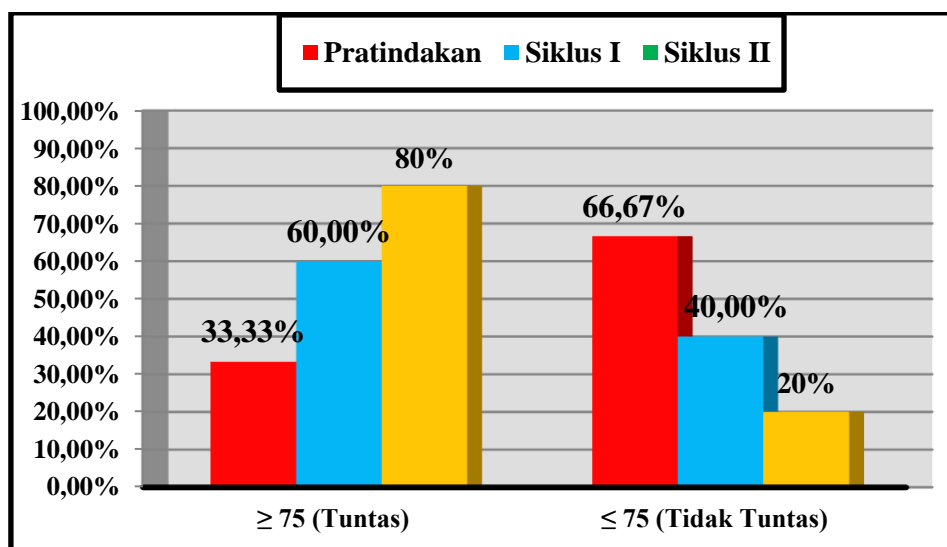
5) Dari hasil tes belajar siswa setelah melalui refleksi siklus I dan siklus II maka diperoleh data hasil belajar lompat jauh siswa siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu meningkat dengan ditandai tuntasnya 12 siswa (80%) mendapatkan nilai di atas KKM dan sudah memenuhi standar yang ditentukan yaitu 75% dari keseluruhan siswa sudah memenuhi KKM.

Hasil tes servis bawah siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu pada kegiatan siklus II, disajikan tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Tes Servis Bawah Bolavoli Mini Siklus II

No	Nama	Nilai	Keterangan
1.	F D	80,95	Tuntas
2.	M N	80,95	Tuntas
3.	A L	76,19	Tuntas
4.	D N	85,71	Tuntas
5.	D M	71,43	Tidak Tuntas
6.	W D	76,19	Tuntas
7.	U M	76,19	Tuntas
8.	U F	76,19	Tuntas
9.	N O	85,71	Tuntas
10.	R O	76,19	Tuntas
11.	R F	76,19	Tuntas
12.	U L	80,95	Tuntas
13.	W W	66,67	Tidak Tuntas
14.	Z L	80,95	Tuntas
15.	Y G	66,67	Tidak Tuntas
Jumlah nilai		1157,143	
Nilai rata-rata		77,14286	
Siswa yang mencapai KKM		12	
Siswa yang belum mencapai KKM		3	
Persentase pencapaian KKM		80%	
Persentase ketidaktercapaian KKM		20%	

Hasil tes servis bawah bolavoli mini siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu pada kegiatan pratindakan, Siklus I, dan Siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 7 berikut ini:



Gambar 7. Servis Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu pada Kegiatan Pratindakan, Siklus I, dan II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 77,14. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 12 siswa (80%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 3 siswa (20%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

B. Pembahasan

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan servis bawah bolavoli dalam bentuk bermain melempar bola ke sasaran. Permainan ini menekankan pada masalah yang mendekati gerakan-gerakan dalam melakukan servis bawah bolavoli, baik sikap awalan, perkenaan, dan sikap akhir. Pada siklus I ini guru sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan bermain melempar bola ke sasaran. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih melempar bola ke sasaran sesering mungkin.

Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat bermain dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan masih ada materi yang belum dikuasai oleh siswa.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran servis bawah bolavoli dengan menggunakan bermain melempar bola ke sasaran sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan. Guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan kelompoknya maupun antar kelompok.

Hasil penelitian dari pratindakan, siklus I, dan siklus II disajikan pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Peningkatan Hasil Tes Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

No.	Aspek	Pratindakan	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah nilai	990,48	1080,95	1157,14
2.	Nilai rata-rata	66,03	72,06	77,14
3.	Persentase ketuntasan	33,33%	60%	80%

Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan bermain melempar bola dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 80%. Dari jumlah siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu sebanyak 12 siswa sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM yaitu 75 sesuai dengan KTSP SD Negeri Tegalrandu tahun ajaran 2014/2015.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar servis bawah bolavoli, maka diperoleh data sebagai berikut:

Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I siswa masih ragu ragu dan belum memahami gerakan servis bawah bolavoli dengan pendekatan bermain melempar ke sasaran. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal, masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Walaupun guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan dan model pembelajaran sudah tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana.

Dari hasil *sharing ideas* dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan pendekatan bermain melempar bola ke sasaran, siswa lebih semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Guru peneliti semakin mengerti kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP dan guru sudah melakukan perannya sesuai dengan model pembelajaran yang ditetapkan. Secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan tindakan siklus II yang merupakan refleksi dari siklus I pada siklus II hasil pembelajaran servis bawah bolavoli siswa mengalami peningkatan hingga 12 siswa (80%) mendapat nilai di atas batas KKM dan dinyatakan tuntas

Upaya peningkatan hasil belajar servis bawah bolavoli berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada siklus ke II hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran servis bawah bolavoli dengan pendekatan bermain melempar bola ke sasaran dan merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil servis bawah bolavoli mini melalui bermain lempar pada siswa kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 66,03 dengan persentase ketuntasan sebesar 33,33%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 72,06 dan persentase ketuntasan sebesar 60%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 77,14 dengan persentase ketuntasan sebesar 80%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran servis bawah bolavoli mini menggunakan pendekatan bermain lempar berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik servis bawah bolavoli dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan servis bawah bolavoli peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil perbaikan ini menunjukkan pendekatan bermain melempar dapat meningkatkan kemampuan belajar servis bawah bolavoli peserta didik kelas IV SD Negeri Tegalrandu. Untuk menerapkan pembelajaran dengan pendekatan bermain melempar dibutuhkan perlengkapan pendukung pembelajaran. Dalam kegiatan ini peserta didik diajak bermain melempar bola ke sasaran, kemudian diharapkan siswa menemukan sendiri teknik servis bawah yang benar, sesuai dengan keinginan dan temuan mereka saat mereka melakukan permainan. Pada kegiatan ini "*learning by doing*" sangat tepat diterapkan dimana peserta didik diberi tugas untuk menemukan sendiri teknik servis bawah bolavoli mini baik secara kelompok maupun individual.

Agar pembelajaran servis bawah bolavoli dengan pendekatan bermain melempar dapat berjalan secara efektif maka perlu diperhatikan hal hal sebagai berikut:

1. Guru harus mampu membimbing dan mengarahkan peserta didik menuju tercapainya tujuan belajar sesuai dengan yang diharapkan.
2. Guru harus pandai memilih dan menyusun variasi permainan dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik guna mencapai pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.
3. Guru dituntut memiliki kreativitas dalam pembelajaran baik mengenai teknik penyajian, pengelolaan kelas dan mendorong peserta didik untuk berani mengemukakan pendapat.
4. Guru harus mampu mendorong siswa untuk berpikir kreatif dan mandiri.

C. Saran-saran

Proses perbaikan atau remidi pembelajaran servis bawah bolavoli dengan menggunakan metode pendekatan bermain melempar ini cukup berhasil, maka perlu ada tindak lanjut untuk tahun yang akan datang dikembangkan adanya PTK atau Penelitian Tindakan Kelas yang akan berguna bagi:

1. Guru

Dalam menerapkan pendekatan bermain perlu mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi peserta didik, sehingga pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain melempar dapat dilakukan dengan lancar.
- b. Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik, kondisi dan situasi sekolah dan sarana prasarana yang tersedia, sehingga dapat membantu peserta didik dalam memahami materi pembelajaran dengan mudah.
- c. Memberikan kesempatan pada seluruh peserta didik dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, latihan, dan berlomba.
- d. Mampu mengendalikan suasana pada saat proses pembelajaran berlangsung.

- e. Bersikap terbuka dalam membantu kesulitan yang dihadapi peserta didik pada saat pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik.
- f. Mendorong peserta didik secara sadar untuk mau dan mampu memahami konsep bermain melempar bola sesuai dengan tujuan yang diharapkan, dalam hal ini guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan:
 - 1) Mampu mengembangkan permainan yang dapat memancing perhatian peserta didik untuk tertarik pada pelajaran bolavoli khususnya servis bawah.
 - 2) Bersikap sabar dalam mengatur jalannya permainan.
 - 3) Mampu menyesuaikan perasaannya terhadap keberadaan peserta didik.

2. Bagi Sekolah

- a. Lebih bijak dalam membuat kurikulum yang sesuai dengan karakteristik, motivasi belajar, kondisi peserta didik, kondisi geografis, dan kondisi lingkungan tempat peserta didik tinggal.
- b. Dapat dikembangkan penelitian-penelitian lainnya yang sejenis dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar peserta didik, misalnya kondisi geografis, karakteristik peserta didik, kondisi sekolah, kesiapan guru, dan faktor pendukung lainnya.

3. Bagi Peserta didik

Peserta didik harus mampu bekerja sama dengan rekan-rekannya, mau mengemukakan pendapat, menyanggah pendapat peserta didik lain dan mampu membantu teman yang mengalami kesulitan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara L. Vierra. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Desminta. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Dieter Beustahl. (2005). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Durwachater G. (1990). *Bola Volley: Belajar dan Berlatih sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Edi Purnama. (2012). Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Eko Mulyono. (2014). Tingkat Penguasaan Teknik Dasar *Passing* Atas, *Passing* Bawah, dan Servis Bawah Bolavoli Mini Siswa SD N Pandean 1 Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang Tahun 2013/2014. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herman Subarjah, (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Herry Koesyanto. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. *Perkembangan Anak Edisi keenam* (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Mulyasa. (2009). *Praktik PTK*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyoto. (2000). *Penerapan Model Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Untuk Mengembangkan Kreativitas (Studi di SMU Negeri 1 Surakarta)*. Proyek Pengembangan Guru Sekolah Menengah Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- PP. PBVSI. (1995). *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSI.

_____. (2004). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta. Sekretariat Umum PP PBVSI.

Rukmana (1990). *Bolavoli Mini*. Bandung: CV Pionir Jaya.

Soetjiningsih. (1995). *Bermain*. Diunduh dalam http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1, (online), diakses 28 Agustus 2014.

Suharno HP. (1981). *Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli*, Yogyakarta: FPOK IKIP.

Suharsimi Arikunto. (2009). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukintaka. (1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.

Syamsu Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Tim Bina Karya Guru. (2004). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta. Sekretariat Umum PP PBVSI.

Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



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

Nomor : 278/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth. : Ka. UPTD Kec. Srumbung
Kab. Magelang

6 April 2015

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian 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 : Lestari
NIM : 13604227112
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Tegalrandu, Srumbung, Kabupaten Magelang
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Melempar Dalam Permainan Bola Voli Mini Pada Siswa Kelas IV SD N Tegalrandu Kabupaten Magelang

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



Ds. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N Tegalrandu
2. Kaprodi. PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan dari SD Negeri Tegalrandu



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
UPT KECAMATAN SRUMBUNG

SD NEGERI TEGALRANDU

Alamat : Losari, Tegalrandu, Srumbung ☒ 56483

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 422.2/ 176 /20.5.27/SD/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : GENDUK SUSIYATLS.Pd.SD
Nip : 19620101 198201 2 019
Pangkat Golongan : Pembina IV A
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : LESTARI
NIM : 13604227112
Jurusan : S1 PGSD Penjas
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan penelitian dengan judul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pembelajaran Bermain Melempar Dalam Permainan Bola voli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Tegalrandu, 29 April 2015

Kepala Sekolah

GENDUK SUSIYATLS.Pd.SD
NIP. 19620101 198201 2 019

Lampiran 4. Data Penelitian Pratindakan

PENILAIAN PRA SIKLUS SERVIS BAWAH BOLAVOLI

No	Nama	Sikap			Total	Nilai	Keterangan
		Persiapan	Perkenaan	Akhir			
1	F D	7	6	1	14	66,66667	Tidak Tuntas
2	M N	7	7	2	16	76,19048	Tuntas
3	A L	5	5	1	11	52,38095	Tidak Tuntas
4	D N	7	7	2	16	76,19048	Tuntas
5	D M	5	4	2	11	52,38095	Tidak Tuntas
6	W D	5	5	2	12	57,14286	Tidak Tuntas
7	U M	6	6	2	14	66,66667	Tidak Tuntas
8	U F	6	3	2	11	52,38095	Tidak Tuntas
9	N O	7	8	1	16	76,19048	Tuntas
10	R O	7	6	2	15	71,42857	Tidak Tuntas
11	R F	7	6	2	15	71,42857	Tidak Tuntas
12	U L	6	8	2	16	76,19048	Tuntas
13	W W	6	5	2	13	61,90476	Tidak Tuntas
14	Z L	7	8	1	16	76,19048	Tuntas
15	Y G	6	5	1	12	57,14286	Tidak Tuntas
Jumlah					990,4762		
Rata-rata					66,03175		
Jumlah siswa yang tuntas					5	33,33%	
Jumlah siswa yang tidak tuntas					10	66,67%	

SIKLUS I

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Siklus Pertama)

Satuan Pendidikan : SD Negeri Tegalrandu
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/ Semester : V/ II
Materi Pokok : Servis Bawah Bolavoli
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (dua kali pertemuan)
Waktu Pelaksanaan : Tanggal 25 Maret 2015
Aspek : Bolavoli

Standar Kompetensi

6. Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 6.3. Mempraktekkan variasi teknik dasar bolavoli yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran.

Indikator

Servis Bawah Bolavoli :

1. Mampu melakukan gerakan persiapan
2. Mampu melakukan gerakan perkenaan
3. Mampu melakukan gerakan akhir

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu melakukan gerakan persiapan servis bawah bolavoli mini
2. Siswa mampu melakukan sikap perkenaan servis bawah bolavoli mini
3. Siswa mampu melakukan gerakan akhir servis bawah bolavoli mini

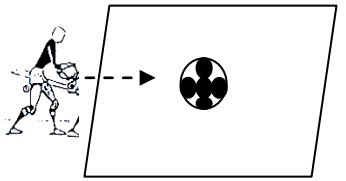
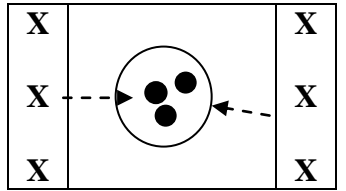
II. Materi Pembelajaran

Bolavoli Mini (Servis Bawah)

III. Metode

- Pendekatan Bermain
- Ceramah
- Demonstrasi
- Tanya Jawab
- Pemberian tugas
- Diskusi

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

NO	MATERI PEMBELAJARAN	GAMBAR
1.	Pendahuluan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibariskan menjadi 3 bersaf - Berdoa - Presensi - Apersepsi: menyampaikan materi yang akan diajarkan - Memberikan contoh-contoh pemanasan dan mengawasi 	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p>
2	Kegiatan Inti. <ol style="list-style-type: none"> Permainan Pertama (Permainan Lempar Bola) <ol style="list-style-type: none"> Siswa dibagi menjadi dua baris yang saling berhadapan dan berada di luar garis lapangan. Masing-masing membawa bola plastik untuk mengeluarkan sekumpulan bola kecil yang ada di dalam lingkaran dengan cara dilempar Pemenang dalam lomba apabila salah satu kelompok lebih banyak mengeluarkan bola yang ada di dalam lingkaran. Permainan berlangsung selama 10 menit, dan saling melempar bola yang ada di dalam lingkaran. Tujuannya untuk membiasakan mengayunkan tangan dan membiasakan bermain dengan bola untuk bisa melempar dengan maksimal. Permainan Kedua (Lempar Bola Sasaran) <ol style="list-style-type: none"> Guru menyuruh siswa untuk berbaris dan saling berhadapan. Tiap baris disiapkan bola plastik, kemudian setelah mendengar aba-aba dari guru siswa mulai melempar bola ke arah sasaran yang berada di tengah-tengah antara barisan sap. Bola ditembakkan ke arah sasaran agar bola sasaran bisa melewati garis batas lemparan. Regu yang menang apabila bola sasaran bisa melewati batas lemparan regu lawan. Permainan berlangsung 10 menit dan saling bergantian. Tujuan permainan ini adalah untuk membiasakan mengayunkan tangan dan membiasakan bermain dengan bola agar siswa tidak takut bola dalam pembelajaran servis bawah. 	 

3.	Penutup (20 menit) a. Senam pelepasan b. Guru memberikan umpan balik atau tanya jawab tentang pembelajaran servis bawah bolavoli c. Guru meminta siswa untuk mencatat hal-hal yang berkesan atau yang menarik serta dan kekurangan dalam pembelajaran lompat jauh sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran d. Siswa berdoa bersama kemudian dibubarkan	
-----------	--	--

V. Alat dan Sumber Bahan

- a. Sarana dan Prasarana
 - Bola plastik
 - Tali rafia
 - Peluit
- b. Sumber Bahan
 - Buku Penjasorkes KTSP standar isi 2006 Tim Abdi Guru, Erlangga

VI. Penilaian

- 1) Bentuk instrumen : Unjuk Kerja
- 2) Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
- 3) Butir Instrumen : Servis Bolavoli Mini

Mengetahui
Kepala Sekolah

Tegalrandu, Maret 2015
Guru Praktikan

Genduk Susiati, S.Pd. SD
NIP. 196201011982012019

LESTARI
NIM. 13604227112

INSTRUMEN PENILAIAN SERVIS BAWAH BOLAVOLI

Sekolah : SD N Tegalrandu Hari, tanggal :
 Kelas/ Smt : V / II Pengamat :
 Pertemuan : 1-2

Sikap	Aspek yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Skor
Persiapan	Berdiri di daerah servis, kaki kiri di depan	1. Berdiri di daerah servis	1 - 3
		2. Kaki kiri di depan	
		3. Kaki tidak kaku lentur dan tidak melewati garis batas servis	
	Memegang bola pada tangan kiri, tangan kanan menggenggam/terbuka	1. Memegang bola dengan tangan kiri	1 - 3
		2. Tangan kanan menggenggam/terbuka	
		3. Tangan rilek agak ditekuk	
	Lutut agak ditekuk dan berat badan ada di tengah	1. Lutut agak ditekuk	1 - 3
		2. Berat badan ada di tengah	
		3. Koordinasi keseimbangan	
Perkenaan	Bola dilambungkan di depan pundak kanan, tangan kanan ditarik ke belakang	1. Bola dilambungkan di depan pundak kanan	1 - 3
		2. Tangan kanan ditarik ke belakang	
		3. Tangan lurus ditegangkan	
	Tangan diayunkan ke arah depan atas, dan mengenai bagian belakang bawah bola	1. Tangan diayunkan ke arah depan atas	1 - 3
		2. Tangan mengenai bagian belakang bawah bola	
		3. Tangan ditegangkan mendadak	
	Lengan diluruskan, telapak tangan/ genggaman ditegangkan	1. Lengan diluruskan	1 - 3
		2. Telapak tangan/genggaman ditegangkan	
		3. Badan memutar ke depan	
Akhir	Selesai memukul memindahkan berat badan ke depan dengan melangkah kaki kanan ke depan	1. Memindahkan berat badan ke depan	1 - 3
		2. Melangkah kaki kanan ke depan	
		3. Jaga keseimbangan badan	

Keterangan:

Persiapan 1-9

Perkenaan 1-9

Akhir 1-3

Total nilai 21

Pengamat

Fahry Nida, S.Pd. Jas

Kriteria penilaian

Nilai 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2 : Jika 2 kriteria terpenuhi

Nilai 1 : Jika 1 kriteria terpenuhi

**PENILAIAN SIKLUS I SERVIS BAWAH
KELAS V SD NEGERI TEGALRANDU**

No	Nama	Sikap			Total	Nilai	Keterangan
		Persiapan	Perkenaan	Akhir			
1	F D	7	7	2	16	76,19048	Tuntas
2	M N	8	7	2	17	80,95238	Tuntas
3	A L	6	6	1	13	61,90476	Tidak Tuntas
4	D N	8	7	2	17	80,95238	Tuntas
5	D M	5	6	2	13	61,90476	Tidak Tuntas
6	W D	6	5	2	13	61,90476	Tidak Tuntas
7	U M	6	6	2	14	66,66667	Tidak Tuntas
8	U F	8	6	2	16	76,19048	Tuntas
9	N O	7	8	2	17	80,95238	Tuntas
10	R O	7	7	2	16	76,19048	Tuntas
11	R F	8	6	2	16	76,19048	Tuntas
12	U L	6	8	2	16	76,19048	Tuntas
13	W W	6	5	2	13	61,90476	Tidak Tuntas
14	Z L	7	8	2	17	80,95238	Tuntas
15	Y G	6	6	1	13	61,90476	Tidak Tuntas
Jumlah					1080,952		
Rata-rata					72,06349		
Jumlah siswa yang tuntas					9	60%	
Jumlah siswa yang tidak tuntas					6	40%	

Kriteria Penilaian = KKM

Unjuk kerja Servis Bawah

- Persiapan 1-9

- Perkenaan 1-9

- Akhir 1-3

Skor Maksimal 100

Mengetahui

Kepala Sekolah

Rumus

(Skor x 100) : nilai maksimal

atau Nilai = $\frac{\text{Skor} \times 100}{21}$

Tegalrandu, April 2015

Guru Praktikan

Genduk Susiati, S.Pd. SD
NIP. 196201011982012019

LESTARI
NIM. 13604227112

SIKLUS II

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Siklus Kedua)

Satuan Pendidikan : SD Negeri Tegalrandu
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/ Semester : V/ II
Materi Pokok : Servis Bawah Bolavoli
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (dua kali pertemuan)
Waktu Pelaksanaan : Tanggal 8 April 2015
Aspek : Bolavoli

Standar Kompetensi

7. Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.3. Mempraktekkan variasi teknik dasar bolavoli yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran.

Indikator

Servis Bawah Bolavoli:

1. Mampu melakukan gerakan persiapan
2. Mampu melakukan gerakan perkenaan
3. Mampu melakukan gerakan akhir

VII. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu melakukan gerakan persiapan servis bawah bolavoli mini
2. Siswa mampu melakukan sikap perkenaan servis bawah bolavoli mini
3. Siswa mampu melakukan gerakan akhir servis bawah bolavoli mini

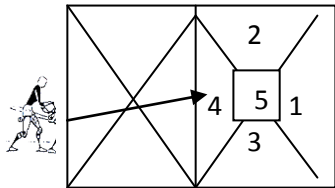
VIII. Materi Pembelajaran

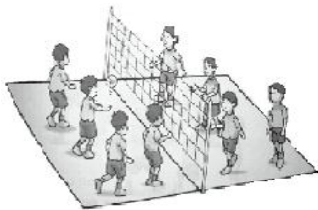
Bolavoli Mini (Servis Bawah)

IX. Metode

- Pendekatan Bermain
- Ceramah
- Demonstrasi
- Tanya Jawab
- Pemberian tugas
- Diskusi

X. Langkah-langkah Pembelajaran

NO	MATERI PEMBELAJARAN	GAMBAR
1.	Pendahuluan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibariskan menjadi 3 bersaf - Berdoa - Presensi - Apersepsi: menyampaikan materi yang akan diajarkan - Memberikan contoh-contoh pemanasan dan mengawasi 	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p>
2.	Kegiatan Inti. <ol style="list-style-type: none"> Permainan Pertama (Permainan Mengumpulkan Poin) <ol style="list-style-type: none"> Siswa dibagi menjadi dua kelompok Guru membuat lapangan bolavoli yang ditulis dengan angka 1 sampai 5 Setiap siswa melakukan servis satu kali. Jatuhnya bola menunjukkan nilai yang diperoleh. Barisan ke dua, ketiga dan seterusnya dijumlahkan sampai peserta habis, regu yang dianggap menang adalah regu yang paling banyak memperoleh pengumpulan angka dari hasil servis yang dilakukan Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 8 dan 7 siswa. Siswa disiapkan dalam lapangan bolavoli mini masing-masing kelompok, permainan seperti permainan bolavoli tetapi bola menggunakan bola plastik, selain itu siswa memukul bola dengan teknik servis bawah, dan dilakukan dalam lomba selama 10 menit, Guru memberi aba-aba mulai, siswa yang mampu mengenai sasaran (gambar 5). Kelompok yang mendapat nilai terbanyak sebagai juara. Tujuan dari permainan ini adalah untuk memberikan rasa senang, percaya diri, keberanian dan bersaing dalam penguasaan servis bawah dan supaya siswa membiasakan diri terhadap bola dan lapangan permainan. Permainan Kedua (Servis Bawah Berkelompok) <ol style="list-style-type: none"> Guru memancang net pada kedua tiang di dua lapangan bolavoli mini dengan ukuran tinggi 2 m, 1 lapangan untuk putra dan 1 lapangan untuk putri kemudian diberi sasaran. 	

	<p>2) Siswa dibagi menjadi dua kelompok untuk putra dan putri.</p> <p>3) Siswa disiapkan dalam lapangan voli mini masing-masing kelompok permainan seperti permainan voli tetapi menggunakan bola plastik, selain itu siswa pertama-tama melakukan servis bawah.</p> <p>4) Kelompok lain menerima bola dengan dua tangan dan dilempar dengan servis bawah.</p> <p>5) Setiap bola mati maka yang melakukan servis diganti yang berbaris dibelakangnya, demikian sampai barisan habis.</p> <p>6) Regu yang berhasil mematikan bola mendapat nilai satu (1) kelompok yang mendapat nilai terbanyak sebagai juara dan kegiatan ini dilakukan selama 10 menit.</p> <p>Tujuan dari permainan ini adalah untuk memberikan rasa senang, percaya diri, keberanian dan bersaing dalam penguasaan servis bawah dan supaya siswa membiasakan diri terhadap bola dan lapangan permainan.</p> <p>3. Penutup (20 menit)</p> <p>a. Senam pelepasan</p> <p>b. Guru memberikan umpan balik atau tanya jawab tentang pembelajaran servis bawah bolavoli</p> <p>c. Guru meminta siswa untuk mencatat hal-hal yang berkesan atau yang menarik serta dan kekurangan dalam pembelajaran lompat jauh sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran</p> <p>d. Siswa berdoa bersama kemudian dibubarkan</p>	
--	--	---

XI. Alat dan Sumber Bahan

c. Sarana dan Prasarana

- Bola plastik
- Tali rafia
- Peluit

d. Sumber Bahan

- Buku Penjasorkes KTSP standar isi 2006 Tim Abdi Guru, Erlangga

XII. Penilaian

- 4) Bentuk instrumen : Unjuk Kerja
- 5) Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
- 6) Butir Instrumen : Servis Bolavoli Mini

Mengetahui
Kepala Sekolah

Tegalrandu, Maret 2015
Guru Praktikan

Genduk Susiati, S.Pd. SD
NIP. 196201011982012019

LESTARI
NIM. 13604227112

INSTRUMEN PENILAIAN SERVIS BAWAH BOLAVOLI

Sekolah : SD N Tegalrandu Hari, tanggal :
 Kelas/ Smt : V / II Pengamat :
 Pertemuan : 1-2

Sikap	Aspek yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Skor
Persiapan	Berdiri di daerah servis, kaki kiri di depan	4. Berdiri di daerah servis	1 - 3
		5. Kaki kiri di depan	
		6. Kaki tidak kaku lentur dan tidak melewati garis batas servis	
	Memegang bola pada tangan kiri, tangan kanan menggenggam/terbuka	4. Memegang bola dengan tangan kiri	1 - 3
		5. Tangan kanan menggenggam/terbuka	
		6. Tangan rilek agak ditekuk	
	Lutut agak ditekuk dan berat badan ada di tengah	4. Lutut agak ditekuk	1 - 3
		5. Berat badan ada di tengah	
		6. Koordinasi keseimbangan	
Perkenaan	Bola dilambungkan di depan pundak kanan, tangan kanan ditarik ke belakang	4. Bola dilambungkan di depan pundak kanan	1 - 3
		5. Tangan kanan ditarik ke belakang	
		6. Tangan lurus ditegangkan	
	Tangan diayunkan ke arah depan atas, dan mengenai bagian belakang bawah bola	4. Tangan diayunkan ke arah depan atas	1 - 3
		5. Tangan mengenai bagian belakang bawah bola	
		6. Tangan ditegangkan mendadak	
	Lengan diluruskan, telapak tangan/ genggaman ditegangkan	4. Lengan diluruskan	1 - 3
		5. Telapak tangan/genggaman ditegangkan	
		6. Badan memutar ke depan	
Akhir	Selesai memukul memindahkan berat badan ke depan dengan melangkah kaki kanan ke depan	4. Memindahkan berat badan ke depan	1 - 3
		5. Melangkah kaki kanan ke depan	
		6. Jaga keseimbangan badan	

Keterangan:

Persiapan 1-9

Perkenaan 1-9

Akhir 1-3

Total nilai 21

Pengamat

Fahry Nida, S.Pd. Jas

Kriteria penilaian

Nilai 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2 : Jika 2 kriteria terpenuhi

Nilai 1 : Jika 1 kriteria terpenuhi

**PENILAIAN SIKLUS II SERVIS BAWAH
KELAS V SD NEGERI TEGALRANDU**

No	Nama	Sikap			Total	Nilai	Keterangan
		Persiapan	Perkenaan	Akhir			
1	FD	8	7	2	17	80,95238	Tuntas
2	MN	8	7	2	17	80,95238	Tuntas
3	AL	7	8	1	16	76,19048	Tuntas
4	DN	8	8	2	18	85,71429	Tuntas
5	DM	8	5	2	15	71,42857	Tidak Tuntas
6	WD	7	7	2	16	76,19048	Tuntas
7	UM	7	7	2	16	76,19048	Tuntas
8	UF	8	6	2	16	76,19048	Tuntas
9	NO	7	8	3	18	85,71429	Tuntas
10	RO	7	7	2	16	76,19048	Tuntas
11	RF	8	6	2	16	76,19048	Tuntas
12	UL	7	8	2	17	80,95238	Tuntas
13	WW	6	6	2	14	66,66667	Tidak Tuntas
14	ZL	7	8	2	17	80,95238	Tuntas
15	YG	6	7	1	14	66,66667	Tidak Tuntas
Jumlah					1157,143		
Rata-rata					77,14286		
Jumlah siswa yang tuntas					12	80%	
Jumlah siswa yang tidak tuntas					3	20%	

Kriteria Penilaian = KKM

Unjuk kerja Servis Bawah

- Persiapan 1-9

- Perkenaan 1-9

- Akhir 1-3

Skor Maksimal 100

Rumus

(Skor x 100) : nilai maksimal

atau Nilai = $\frac{\text{Skor} \times 100}{21}$

Mengetahui

Kepala Sekolah

Tegalrandu, April 2015

Guru Praktikan

Genduk Susiati, S.Pd. SD
NIP. 196201011982012019

LESTARI
NIM. 13604227112

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN TEGALRANDU
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : II / 2014 - 2015
Standart Kompetensi : 6 mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai-nilai kerjasama regu, sportifitas, dan kejujuran	a. Kasti Lanjutan 1. melempar bola : - Melempar bola melambung - melempar bola mendatar atau lurus - melempar bola rendah 2. Menangkap bola : - menangkap bola datar - menangkap bola melambung - menangkap bola menyurut tanah - menangkap bola datar . Memukul bola	<ul style="list-style-type: none"> • melakukan macam-macam cara melempar bola kecil : - Melambung - mendatar - Rendah - menggelundung/ menggelinding • Melakukan macam-macam cara menangkap bola kecil : - melambung - mendatar - rendah - menggelinding/ menyusur • Melakukan bermacam-macam pukulan - Pukulan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melambungkan bola dengan berbagai arah dan kecepatan • Melemparkan bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan • Menangkap bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan • Memukul objek yang dilambungkan/dilemparkan dari berbagai arah dan jarak • Berlari dengan berbagai variasi arah dan kecepatan • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	- Tes praktek Ketrampilan	Tugas Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan cara melempar melambung ! • Lakukan cara melempar bola mendatar • Lakukan cara melempar bola rendah ! • Lakukan cara menangkap bola melambung • Lakukan cara melakukan menangkap bola mendatar • Lakukan cara menangkap bola rendah ! • - Lakukan cara memukul pukulan bola mendatar ! • - Lakukan cara memukul 	10 X 35 menit (5Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/ cd • Diktat permainan bola kecil • Lapangan • Pemukul kipers • Bola kipers • Tiang hinggap • Scoring board/kese t • Pluit • Kapur line/tali

	<ul style="list-style-type: none"> - pukulan melambung - pukulan mendarat - pukulan menysur 	mendarat - Pukulan melambung - Pukulan rendah <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan bermain kasti 	<ul style="list-style-type: none"> • Mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjunjung tinggi sportifitas 			pukulan bola melambung <ul style="list-style-type: none"> • - Lakukan cara melakukan pukulan bola rendah 		
6.2 Mempraktikan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama regu, sportifitas dan kejujuran	b. Bola voli mini 1. Bentuk dan ukuran lapangan bola voli mini 2. Teknik dasar permainan bola voli mini - passing bawah - passing atas - servis bawah 3. Bermain bola voli mini	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat gambar lapangan bola voli mini sesuai dengan ukurannya • Melakukan teknik dasar bola voli : - passing bawah - passing atas • Melakukan servis bawah • Melakukan bermain bola voli mini 	<ul style="list-style-type: none"> • Melambung-lambungkan bola voli dengan dua tangan • Melakukan gerakan passing bawah • Melakukan gerakan passing atas. • Melakukan gerakan servis bawah / atas • Melakukan passing atas dan bawah berpasangan • Melakukan passing atas dan bawah berkelompok • Melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang 	-Tes praktek ketrampilan	-Tugas - Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> • - Lakukan mengambar bola voli mini sesuai ukurannya • -Lakukanlah passing bawah berpasangan dengan temanmu ! • - Lakukan passing atas berpasangan dengan temanmu ! • - Lakukan bermain voli sesuai dengan regu yang kamu pilih ! 	10X 35 menit (4Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/ cd • Diktat permainan bola kecil • Lapangan • Pemukul kipers • Bola kipers • Tiang hinggap • Scoring board/kese t • Pluit • Kapur line/tali

Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN TEGALRANDU
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : II / 2014 - 2015
Standart Kompetensi : 7 Mempraktekan latihan kebugaran yang lebih komplek untuk meningkatkan ketrampilan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1 Mempraktikan aktifitas dan permainan untuk melatih daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan dan kualitas gerak meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran	a. Latihan daya tahan dan kekuatan 1. Lompat tali - lompat tali beregu - lompat tali perorangan 2. push up 3. permainan hitam dan hijau 4. lompat bangku	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan lompat tali beregu dan perorangan Melakukan pus up Melakukan permainan hitam hijau Melakukan permainan lompat bangku 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan lari dengan mengoperkan benda Melakukan gerakan lompat katak dengan control yang baik Melakukan gerakan lari bolak balik Melakukan kombinasi gerakan berlari , mengangkat , meloncat dan melompat 	* Tes Praktek	<ul style="list-style-type: none"> * Tes Ketrampilan * Tugas * Pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan lompat tali secara perpasangan dan perorangan sesuai kemampuan anda ! Lakukan pus up masing-masing orang melakukan 10 kali ! 	2 X 35 menit (2Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes/c d Diktat atletik Lapangan Arena lompat tinggi Pluit Kapur line/tali

7.2 Mempraktikan aktivitas dan permainan untuk melatih kelentukan dan koordinasi dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran	b. Latihan kelentukan - kelentukan otot leher -kelentukan otot punggung - kelentukan otot perut	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan kelentukan otot leher • Melakukan gerakan kelentukan otot punggung • Melakukan kelentukan otot perut 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan sit up dengan control yang baik • Melakukan gerakan back-up dengan control yang baik • Melakukan gerakan mencium lutut dengan control yang baik • Melakukan gerakan membungkukkan badan dengan control yang baik • Melakukan gerakan meliukkan tubuh dengan control yang baik 	* Tes Praktek	* Tes Ketrampilan *Tugas * Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan permainan hitam hijau secara kelompok ! • Lakuknan permainan lompat bangku secara bergiliran ! • Lakukan gerakam : spli, merenggut, kayang, lompat curam 	2X 35 menit (1Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/c d • Diktat atletik • Lapangan • Arena lompat tinggi • Pluit • Kapur line/tali
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN TEGALRANDU
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : II / 2014 - 2015

Standart Kompetensi: 8 Mempraktikan senam lantai dengan ompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nlai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pelajaran	Kegiatan Pengajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinator yang baik, serta nilai kerjasama dan estetika	a. Senam lantai tanpa alat 1. Peregangan : - otot lengan - otot leher - otot pinggang -otot kaki - otot perut dan punggung 2. Membukuk sambil berjalan 3. Sikap lilin 4. Lari menggendong teman	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan peregangan : -otot lengan - otot pinggang -otot kaki - oto perut dan punggung • Melakukan gerakan membungkuk sambil berjalan • Melakukan sikap lilin • Melakukan gerakan lari menggendong teman 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan memutar tubuh saat melompat / meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik • Melakukan gerakan berguling ke depan dengan control yang baik • Melakukan gerakan berguling ke belakang dengan control yang baik • Melakukan rangkaian gerakan senam lantai dengan sederhana 	* Tes Praktek	* Tes Ketrampilan * Tugas *Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan peregangan pada : a. otot lengan b. otot kaki c. otot perut dan punggung • Lakukan gerakan membungkuk sambil jalan ! • Lakukan gerakan sikap lilin dengan sempurna ! 	2 X 35 menit (1Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes • Diktat senam • Matras • Alat rintangan/ peti lompat • Lapangan • Pluit
8.2 Mempraktekan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi	b. Senam lantai dengan alat 1. Gerakan berguling : - berguling ke	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan guling depan • Melakukan guling belakang 	<ul style="list-style-type: none"> • Lompat kangkang melewati teman/ peti • Merangkak /merayap dengan 	* Tes Praktek	* Tes Ketrampilan * Tugas *Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan pullup sesuai kemampuan 	2 X 35 menit (1Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes • Diktat senam

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN TEGALRANDU
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : II / 2014 - 2015
Standart Kompetensi : 9 Mempraktikan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
9.1 Mempraktikan ketrampilan gerak ritmik terstruktur	a. Senam Irama I : - Latihan1 Mengayun kedua lengan ke samping Latihan 2 Mengayun dan memutar leng An	9.1.1 Melakukan gerakan : - Mengayun kedua lengan ke samping - Mengayun dan memutar lengan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan satu pola gerak senam irama dengan tepat dan control yang baik • Mengontrol gerak dalam berbagai bentuk,arah,ukuran dan kecepatan secara berkelanjutan • Memperbaiki kesalahan gerak berirama • Melakukan senam kesegaran jasmani berkelompok 	Tes Praktek	Tes : - Ketrampilan - Tugas -Pengamatan	- Lakukan Senam Irama I	6 X 35 menit (2Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes • Diktat senam • Tape • Casete • Aula • Pluit
9.2 Memperbaiki kesalahan gerak dalam	b. Senam Irama II - Latihan/cara	9.2.1 Latihan / cara melakukan gerakannya	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan senam kesegaran jasmani berkelompok 	Tes Praktek	Tes : - Ketrampilan - Tugas	-Lakukan Senam Irama II	2 X 35 menit (1Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes • Diktat

gerak ritmik terstruktur Secara beregu menggunakan musik, serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika sena	melakukan gerakannya		<ul style="list-style-type: none"> • Memperbaiki kesalahan gerak berirama • Memperagakan senam kesegaran jasmani berkelompok 		Pengamatan			senam <ul style="list-style-type: none"> • Tape • Casete • Aula • Pluit
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN TEGALRANDU
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : II / 2014 - 2015
Standart Kompetensi : 10. Mempraktikan gerak dasar reang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
10.1 Mempraktikan gerak dasar meluncur,	Renang gaya bebas	10.1.1 Melakukan latihan gerakan	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan gerak meluncur renang gaya 	Tes -Praktek	Tes -Ketrampilan	- Lakukan gerakan meluncur	2 X 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaske

menggerakkan tungkai menggerakkan lengan serta nilai kebersihan	1. gerak dasar meluncur : - latihan meluncur ditarik teman 2. Latihan gerakan kaki 3. Latihan gerakan lengan 4. Cara bernapas	meluncur 10.1.2 Melakukan latihan gerakan tungkai renang gaya bebas 10.1.3.Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas 10.4.1 Menyebutkan etika di kolam renang	bebas • Melakukan gerakan tungkai dalam meluncur • Melakukan gerakan lengan dalam meluncur	- Tes tulis	- Tugas -Pengamatan - Soal	secara berkelompok ! - Lakukan gerakan meluncur ditarik teman bergantian ! - Lakukan gerakan tungkai renang gaya bebas	(1Xpert)	s • Diktat renang • Kolam • pelampung • Pluit
10.2 Mempraktikkan cara bernapas renang gaya bebas	b. Latihan koordinasi	10.2.1 Melakukan gerakan cara bernapas renang gaya bebas	• Memperagakan cara pengambilan napas renang gaya bebas • Mengkombinasikan gerakan teknik pengambilan napas antara kaki dan tangan	Tes -Praktek - Tes tulis	Tes -Ketrampilan - Tugas -Pengamatan - Soal	- Lakukan gerakan lengan renang gaya bebas ! -Lakukan gerakan koordinasi antara kaki, lengan dan napas renang gaya bebas !	2 x 35 menit	• Buku Penjaskeas • Diktat renang • Kolam • pelampung • Pluit
10.3Mengkombinasikan renang gerakan lengan dan tungkai renang gaya bebas	c. Keselamatan di air - Etika di kolam renang - Menjaga kebersihan	10.3.1 Melakukan gerakan kombinasi gerakan kaki, lengan napas renang gaya bebas	• Melakukan gerak kaki renang gaya bebas • Memperagakan ayunan/tarikan lengan gaya	Tes -Praktek - Tes tulis	Tes -Ketrampilan - Tugas -Pengamatan - Soal	- Sebutkan urutan belajar renang gaya bebas - Kombinasi gerakan	2 x 35 menit	• Buku Penjaskeas • Diktat renang • Kolam • pelampung

			bebas <ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi gerak kaki dan lengan renang gaya bebas Berenang gaya bebas lebih dari 10 meter Melakukan koordinasi gerak pukulan kaki – tarikan lengan dan pernapasan Menerapkan etika yang baik di kolam renang 			kaki, tungkai, lengan dan bernapas reang gaya bebas		ng • Pluit
10.4 Mempraktikan dasar-dasar keselamatan di air	<ul style="list-style-type: none"> Renang Water trapeen/ mengambang di air Menjaga keselamatan di air 	10.4.2 Menyebutkan tindakan cara menjaga kebersihan di kolam renang	<ul style="list-style-type: none"> Memperagakan dasar dasar keselamatan di air Melakukan gerakan water trapeen/ mengambang di air 	Tes -Praktek - Tes tulis	Tes -Ketrampilan - Tugas -Pengamatan - Soal	-Sebutkan beberapa etika dalam kolam renang - Jelaskan bagaimanana cara menjaga keersihan kolam renang	2 x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaske s Diktat renang Kolam pelampu ng Pluit
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN TEGALRANDU
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : II / 2014- 2015
Standart Kompetensi : 11 Mempraktikan kegiatan berkemah dilingkungan sekitar sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
11.1Mempraktekan berbagai ketrampilan yang sesuai untuk kegiatan perkemahan, serta nilai kerjasama , tanggungjawa b disiplin, dan mengikuti aturan	a. Perkemahan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan persiapan-persiapan yang diperlukan dalam berkemah 	<ul style="list-style-type: none"> Membuat perencanaan dalam kegiatan Membagi tugas dalam kelompok Membawa perbekalan Mendirikan kemah Memakai pakaian yang sesuai Melakukan kegiatan membuat api unggun dan memadamkannya 	Tes -Praktek - Tulis	Tes -Ketrampilan -Tugas -Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan persiapan-persiapan dalam mengikuti kegiatan perkemahan Buatalah denah kegiatan dalam perkemahan 	2 X 35 menit (1Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes Tenda Tanda jejak Pengalaman

11.2 Mempraktikan aktivitas jasmani yang berisi tantangan dalam perkemahan	b. Kegiatan dalam perkemahan : - api unggun - mencari jejak -lomba enggran -lomba tarik tambang	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kegiatan api unggun • Melakukan kegiatan mencari jejak • Melakukan lomba enggran. • Melakukan lomba tarik tambang 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kegiatan mencari jejak / wide games • Melakukan kerjasama dalam perjalanan 	Tes Praktek	Tes -Ketrampilan - Tugas -Pengama – tan	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan kegiatan – kegiatan dalam api unggun ! • Lakukan kegiatan mencari jejak sesuai regunya ! • Lakukan kegiatan lomba enggran sebagai perwakilan regumu • Lakukan kegiatan lomba tarik tambang secara beregu 	2X 35 menit (1 X pert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes • Tenda • Tanda jejak • Pengalaman
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN TEGALRANDU
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : II / 2014 - 2015
Standart Kompetensi : 12 Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
12.1 Menjaga beberapa upaya dalam menjaga kebersihan lingkungan	a. Kebersihan lingkungan - kebersihan rumah - kebersihan sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Cara menjaga kebersihan rumah • Cara menjaga kebersihan sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan alat-alat kebersihan • mempraktekkan cara penggunaan alat kebersihan • Membuang sampah pada tempatnya 	Tes : -Tulis - Lisan	-Soal -Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> • Sebutkan bagaimana cara menjaga kebersihan rumah agar tetap sehat ! • Jelaskan kebersihan sekolah menjadi tanggung Jawab... • Penyakit malaria disebabkan oleh nyamuk ... 	2 X 35 menit (1Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes • Tenda • Tanda jejak • Pngalaman •
12.2 Menjaga kebersihan lingkungan terhadap sumber penularan penyakit	b. Menghindari penyakit menular - penyakit malaria -penyakit demam berdarah - flu burung - penyakit diare (mencret) - kencing tikus (leptospirosis)	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan cara menjaga kebersihan lingkungan sebagai sumber bibit penyakit 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan jenis hewan yang menularkan penyakit • Menyebutkan tempat tempat sumber penyakit • Menyebutkan cara membersihkan tempat yang dapat menularkan penyakit • Menyebutkan cara 	Tes : -Tulis - Lisan	-Soal -Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> • Sebutkan apa saja gejala penyakit malaria • Jelaskan bagaimana penularan penyakit malaria ! • Sebutkan gejala-gejala demam berdarah ! • Sebutkan bagaimana cara penularan penyakit demam berdarah ! 	2 X 35 menit (1Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes • Tenda • Tanda jejak • Pengalaman

			membasmi tempat sumber penularan penyakit			<ul style="list-style-type: none"> • Sebutkan gejala penyakit diare ! • Jelaskan Bagaimana cara pencegahan penyakit diare 		
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

Mengetahui,
Kepala Sekolah SDN TEGALRANDU

Tegalrandu, 14 Juli 2014
Guru Mapel PJOK

GENDUK SUSIATI, S.Pd.SD
NIP. 196201011982012019

LESTARI
NIP.

Lampiran Dokumentasi Penelitian



PROFIL SD NEGERI TEGALRANDU



SISWA MELAKUKAN PEMANASAN



PERMAINAN LEMPAR SASARAN



PERMAINAN LEMPAR SASARAN



PERMAINAN LEMPAR BOLA



PERMAINAN LEMPAR BOLA



SERVIS BAWAH BERKELOMPOK



SERVIS BAWAH BERKELOMPOK