

**PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI
MELALUI MEDIA LATIHAN BEBAN BOTOL BERPASIR PADA
PERGELANGAN TANGAN PESERTA DIDIK KELAS VII A SMP
ISLAM BABURROHMAH KABUPATEN MOJOKERTO
TAHUN AJARAN 2020/2021**

SKRIPSI

Diajukan untuk penulisan Skripsi Guna Memenuhi Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi FIKS PENJASKESREK UN PGRI Kediri



OLEH:

**MOCHAMAD ANDIAN
NPM: 19.1.01.09.0200**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2021**

Skripsi Oleh:

MOCHAMAD ANDIAN
NPM: 19.1.01.09.0200

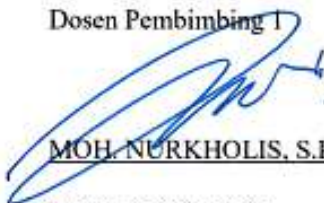
Judul:

**PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI
MELALUI MEDIA LATIHAN BEBAN BOTOL BERPASIR PADA
PERGELANGAN TANGAN PESERTA DIDIK KELAS VII A SMP
ISLAM BABURROHMAH KABUPATEN MOJOKERTO
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri

Tanggal :

Dosen Pembimbing 1



MOH. NURKHOLIS, S.Pd, M.Or

NIDN: 0725048802

Dosen Pembimbing 2



Dr. SLAMET JUNAIDI, M.Pd

Dr. SLAMET JUNAIDI, M.Pd

NIDN: 0015066801

Skripsi Oleh:

MOCHAMAD ANDIAN
NPM: 19.1.01.09.0200

Judul:

**PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI
MELALUI MEDIA LATIHAN BEBAN BOTOL BERPASIR PADA
PERGELANGAN TANGAN PESERTA DIDIK KELAS VII A SMP
ISLAM BABURROHMAH KABUPATEN MOJOKERTO
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri
Pada tanggal :.....

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : MOH. NURKHOLIS, S.Pd, M.Or

2. Penguji I : RENDHITYA PRIMA PUTRA, M.Pd

3. Penguji II : Dr. SLAMET JUNAIDI, M.Pd



Mengetahui

Dekan FIKS



Dr. Sulstiono, M.Si
NIDN.0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Mochamad Andian

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/Tanggal Lahir: Sidoarjo, 04 Desember 1991

NPM : 19.1.01.09.0200

Fakultas/Prodi : FIKS-Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terpapar karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 30 Juni 2021
Yang Menyatakan



MOCHAMAD ANDIAN
NPM. 19.1.01.09.0200

KATA PENGANTAR

Teriring ucapan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas izin_Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Skripsi dengan judul: **“PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI MELALUI MEDIA LATIHAN BEBAN BOTOL BERPASIR PADA PERGELANGAN TANGAN PESERTA DIDIK KELAS VII A SMP ISLAM BABURROHMAH KABUPATEN MOJOKERTO TAHUN AJARAN 2020/2021”** ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan FIKS PENJASKESREK UNP Kediri.

Selama pembuatan skripsi, penulis banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Moh. Nurkholis, S.Pd, M.Or dan Dr. Slamet Junaidi, M.Pd Selaku dosen yang telah banyak memberikan bimbingannya dan pengarahannya dalam penulisan skripsi ini.
5. Guru dan siswa VII A SMP Islam Baburrohmah Tahun Ajaran 2020/2021 Kabupaten Mojokerto yang telah bersedia dan turut membantu dalam lancarnya penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu dosen dilingkungan jurusan Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Pihak-pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu mana kala telah mendukung kelancaran proses penyelesaian skripsi ini

Dengan berpedoman pada kesempurnaan dan kesuksesan hasil yang diharapkan. Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karenanya penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Kediri, 30 Juni 2021



MOCHAMAD ANDIAN
NPM: 19.1.01.09.0200

Abstrak

Mochamad Andian: Peningkatan Kemampuan Servis Atas Bolavoli Melalui Media Latihan Beban Botol Berpasir Pada Pergelangan Tangan Peserta Didik Kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021, Skripsi, Penjasokesrek, FIKS UNP Kediri, 2021.

Kata Kunci: Servis atas bolavoli, Media botol berpasir.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli melalui media latihan beban botol berpasir pada pergelangan tangan. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto yang berjumlah 29 siswa. Penelitian ini terdiri atas dua siklus dan data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dan kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan media latihan beban botol berpasir pada pergelangan tangan dapat meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020 / 2021. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh hasil penelitian dari siklus I ke siklus II, yaitu: Pada kondisi awal hanya 4 siswa (13.80%) yang mencapai kriteria tuntas sedangkan sisanya belum. Pada akhir siklus I sejumlah siswa 12 siswa (41.38%) mencapai kriteria tuntas. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan sejumlah 24 siswa (82.76%) mencapai kriteria tuntas. Aktivitas peserta didik menjadi lebih aktif, bersemangat dan antusias pada saat mempraktekkan pembelajaran, lebih tertib dan dapat bekerjasama dengan teman peserta didik yang lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan terjadi peningkatan kemampuan servis atas peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari siklus I dan siklus II.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	10
G. Hipotesis Tindakan.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka.....	12
1. Pendidikan Jasmani.....	12
2. Bolavoli.....	17
3. Sarana dan Prasarana Bolavoli.....	20
4. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	24
5. Servis Atas Bolavoli.....	30
6. Latihan Beban.....	34

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	40
C. Kerangka Berpikir.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Subjek dan <i>Setting</i> Penelitian.....	43
B. Prosedur Penelitian.....	43
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	46
1. Data dan Sumber Data.....	46
2. Pengumpulan Data.....	47
D. Tahap Analisis Data.....	48
E. Persiapan Tindakan Penelitian.....	49
F. Rencana Tindakan.....	50
G. Rencana Jadwal Penelitian.....	51
1. Rancangan Siklus I.....	52
2. Rancangan Siklus II.....	55
3. Rancangan siklus III.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Selintas <i>Setting</i> Penelitian.....	60
B. Deskripsi Temuan Penelitian.....	60
1. Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan.....	60
2. Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	63
3. Pelaksanaan Tindakan Siklus II.....	71
C. Pembahasan dan Pengambilan Kesimpulan.....	79
D. Kendala dan Keterbatasan.....	81
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	83
B. Saran-saran Untuk Tindakan Selanjutnya.....	84
Daftar Pustaka.....	86
Lampiran-lampiran.....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 : Lapangan Bolavoli.....	21
1.2 : Jaring Bolavoli.....	22
1.3 : Bolavoli.....	23
1.4 : Servis Bawah.....	25
1.5 : Servis Atas.....	26
1.6 : <i>Passing</i> Bawah.....	27
1.7 : <i>Passing</i> Atas.....	28
1.8 : Pukulan Smash.....	28
1.9 : Bendungan.....	30
2.0 : Model PTK Bentuk Siklus.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 : Kerangka Berpikir.....	42
2.2 : Data dan Sumber Data.....	46
2.3 : Teknik Pengumpulan Data.....	47
2.4 : Prosentase Target Peningkatan Kemampuan Servis Atas Bolavoli.	49
2.5 : Data Hasil Pratindakan Kemampuan Servis Atas Bolavoli Sebelum Diterapkan Media Latihan Beban Botol Berpasir.....	62
2.6 : Rubrik Keterampilan Kemampuan Melakukan Servis Atas Pada Siklus I.....	68
2.7 : Data Hasil Kemampuan Servis Atas Bolavoli Sebelum Diterapkan Media Latihan Beban Botol Berpasir.....	70
2.8 : Rubrik Keterampilan Kemampuan Melakukan Servis Atas Pada Siklus II.....	76
2.9 : Data Hasil Kemampuan Servis Atas Bolavoli Sesudah Diterapkan Media Latihan Beban Botol Berpasir.....	78
3.0 : Perbandingan Kemampuan Servis Atas Bolavoli Antar Siklus Sebelum dan Sesudah Diterapkan Media Latihan Beban Botol Berpasir.....	79
3.1 : Prosentase Target Capaian Hasil Kemampuan Servis Atas Bolavoli.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	88
2 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	94
3 : Tabel Daftar Hadir Peserta Didik Siklus I.....	100
4 : Tabel Daftar Hadir Peserta Didik Siklus II.....	101
5 : Tabel Kemampuan Melakukan Servis Atas Bolavoli Siklus I....	102
6 : Tabel Kemampuan Melakukan Servis Atas Bolavoli Siklus II....	103
7 : Tabel Data Awal Rekapitulasi Penilaian Prasiklus.....	104
8 : Tabel Data Awal Rekapitulasi Penilaian Siklus I.....	105
9 : Tabel Data Awal Rekapitulasi Penilaian Siklus II.....	106
10 : Lembar Observasi Psikomotor (Proses) Siklus I.....	107
11 : Lembar Observasi Psikomotor (Proses) Siklus II.....	110
12 : Tabel Lembar Observasi Afektif Siklus I.....	113
13 : Tabel Lembar Observasi Afektif Siklus II.....	114
14 : Soal Tes Kognitif Siklus I.....	115
15 : Soal Tes Kognitif Siklus II.....	116
16 : Tabel Lembar Observasi Kognitif Siklus I.....	117
17 : Tabel Lembar Observasi Kognitif Siklus II.....	118
18 : Lembar Observasi Psikomotorik (Produk) Siklus I.....	119
19 : Lembar Observasi Psikomotorik (Produk) Siklus II.....	121
20 : Lampiran Lainnya.....	123

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu alat pendidikan yang sangat digemari oleh segenap lapisan masyarakat yang dalam prosesnya diharapkan dapat membentuk fisik yang sehat serta memiliki moral yang tinggi dan juga olahraga dapat merupakan kegiatan manusia yang wajar sesuai kodrat Illahi untuk mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi fisik mental dan rohaniah manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi dan masyarakat. Di samping itu prestasi olahraga merupakan harapan dan kebanggaan nasional. Telah kini ketahui dan kita sadari, bahwa olahraga dimana sekarang ini tidak hanya merupakan alat untuk meningkatkan prestasi negara dan mendatangkan kebanggaan nasional. Prestasi olahraga yang kita capai di arena internasional belum sesuai dengan harapan kita. Bagi negara berkembang olahraga dapat berguna untuk meningkatkan kesehatan, daya tahan serta kesiapsiagaan penduduk, persatuan nasional, partisipasi dalam pergaulan internasional, mengurangi pertentangan rasial, dan akselerasi proses perkembangan.

Olahraga yang dilaksanakan dengan baik membantu perkembangan fisik anak yang serasi, meningkatkan keseimbangan fisik dan mental, membantu mengembangkan kemauan dan kepribadian serta memudahkan kemampuan beradaptasi dalam masyarakat. Penelitian yang pernah dilakukan di beberapa negara oleh UNESCO telah membuktikan bahwa olahraga merupakan suatu nilai sosial yang telah memperoleh

pengakuan dan telah dapat berkembang sederajat dengan “*nonsporting achievement*” yang sama pentingnya di dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan perkembangan kepribadian seseorang seperti: sukses disekolah, perguruan tinggi, profesi dan pekerjaannya. Peranan olahraga didalam perkembangan serta pertumbuhan manusia seutuhnya adalah mutlak didalam kerangka intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan setiap manusia yang berlangsung seumur hidup. Dengan demikian olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan kapasitas fisik manusia. Pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olahraga, karena gerak manusia adalah dasar dari cara belajar mengenai mengenal dunia sekelilingnya maupun dirinya sendiri.

Pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi merupakan satu mata ajar yang diberikan disuatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disekolah sebagai berikut: (1) Permainan dan olahraga, meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, sepak bola, bola basket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya. (2) Aktivitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur

tubuh serta aktivitas lainnya. (3) Aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya. (4) Aktivitas ritmik, meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya. (5) Aktivitas air, meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan gerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. (6) Pendidikan luar sekolah, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung. (7) Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Ada beberapa olahraga yang termasuk sebagai permainan bola besar yaitu bolabasket, bolavoli, sepakbola, sepak takraw, bola tangan, futsal. Sesuai namanya, permainan bola besar ditandai dengan penggunaan bola berukuran besar sebagai sarana untuk mencetak angka. Masing-masing olahraga dalam permainan bola besar memiliki aturan mainnya sendiri, dalam permainan bola besar tubuהל yang dijadikan sebagai penggeraknya.

Permainan bolavoli pada dasarnya adalah permainan memantulkan bola oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain diatas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan dibagi dua sama besar sama net atau tali yang

dibentangkan diatas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Satu atau pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut dan satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan dilapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola dilapangan lawan. Permainan dimulai dengan pukulan servis. Peraturan yang digunakan adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan, atau bagian depan badan dan anggota badan. Bola harus kelapangan lawan melalui net atas.

Permainan bolavoli, seperti yang dilihat atau seperti yang diuraikan pada bagian sebelumnya terdapat tiga keterampilan dasar memainkan bola, yaitu (1) keterampilan dasar memantulkan, (2) keterampilan dasar memukul bola, dan (3) keterampilan dasar mengoper bola.

Pada permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus diketahui oleh seorang pemain bolavoli antara lain: (1) Servis adalah pukulan pertama untuk mengawali permainan. Servis dilakukan dari daerah servis masuk kebidang lapangan lawan melewati atas jarring bolavoli. Pada awalnya servis hanya merupakan penyajian bola pertama untuk mengawali permainan. Dalam perkembangan bolavoli moderen, servis merupakan serangan pertama untuk memperoleh angka. Cara melakukan servis dari mulai yang sederhana hingga yang paling kompleks dan dapat menyulitkan permainan lawan (Subroto dan Yudiana, 2010: 52). (2) Pasing adalah sikap seseorang pada saat menerima bola kemampuan seseorang untuk melakukan passing sangat diperlukan, karena dengan melakukan passing yang baik sebuah tim dapat menyerang lawan dengan baik yang pada akhirnya dapat memenangkan

pertandingan (Somantri dan Sujana, 2009: 26). (3) Smash merupakan hal yang sangat penting dilakukan seorang pemain untuk melakukan serangan terhadap lawan dengan tujuan agar pemain lawan segera berhenti. Smash merupakan pukulan yang utama dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi serta pukulan yang keras (Somantri dan Sujana, 2009: 31). (4) Bendungan sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli karena bendungan dapat menahan serangan lawan yang dapat membahayakan permainan. (Somantri dan Sujana, 2009: 35) mengatakan bahwa “*block*” dalam permainan bolavoli serangan dan pertahanan pemain merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.”

Berdasarkan teknik dasar permainan bolavoli, servis adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai. Servis merupakan suatu tindakan untuk menghidupkan atau memulai sebuah permainan dengan cara memukul bola oleh seorang pemain belakang paling kanan (*server*) dengan tangannya yang ditujukan kedaerah lawan dan bola harus melewati atas jaring/net. Servis dalam olahraga bolavoli pada awalnya hanya sebagai suatu pukulan untuk memulainya permainan sehingga dalam melakukan servis begitu sederhana. Dalam hal ini, servis yang baik yaitu servis yang langsung dapat mematikan permainan lawan atau menyulitkan lawan agar tidak dapat melakukan serangan dengan baik. Selain itu, servis merupakan teknik yang tidak boleh kita abaikan, malah sebaliknya kita harus latih baik secara terus-menerus. Servis digunakan

untuk mengawali permainan bolavoli, servis ada dua macam yaitu servis yang dilakukan dari atas dan servis yang dilakukan dari bawah.

Demi terwujudnya peningkatan kemampuan servis atas bolavoli para peserta didik pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) khususnya di SMP Islam Baburrohmah baik melalui kegiatan pembelajaran intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, peran guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sangat dibutuhkan. Tingkat kebugaran peserta didik yang semakin menurun pada saat ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru maupun pelatih. Metode dan media pembelajaran yang menarik lebih dibutuhkan, agar peserta didik mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik guna meningkatkan tingkat kebugaran tubuhnya.

Proses pembelajaran yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan tidak terlepas dari beberapa kekurangan, kelemahan dan masalah baru dalam pelaksanaannya, seperti beberapa kompetensi dasar yang membutuhkan aktivitas gerak fisik yang tinggi dan terkoordinir, agar koordinasi gerak dapat menjadi efisien dan tidak banyak mengeluarkan energi yang lebih, maka diperlukan teknik dan fungsi gerak otot yang tepat.

Motivasi peserta didik di SMP Islam Baburrohmah dalam bermain bolavoli sangatlah tinggi, hal ini dibuktikan dengan antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran bolavoli, meskipun terbatasnya sarana dan prasarana yang menunjang. Sehingga potensi

peserta didik perlu didukung dalam pelaksanaan PBM maupun di kegiatan ekstrakurikuler.

Hasil pengamatan pada saat proses pembelajaran bolavoli pada peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto pada tahun pelajaran 2020/2021 menunjukkan bahwa hasil rata-rata pada saat melakukan servis atas sangat kurang dan banyak siswa pada saat melakukan servis pukulannya tidak mencapai jaring bolavoli bahkan melenceng jauh dari lapangan. Hal tersebut didukung oleh pencapaian hasil belajar servis atas bolavoli yang masih rendah dari 29 siswa hanya 12 yang mampu memenuhi target pencapaian pembelajaran servis atas bolavoli. Banyaknya siswa yang tidak mampu mencapai batas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75 menjadi bukti kurang efektifnya pembelajaran teknik dasar atas bolavoli yang diberikan. Faktor pembelajaran dan tingginya tingkat kesulitan siswa dalam memahami materi servis atas bolavoli memaksa guru untuk mengembangkan media dan model latihan dan model pembelajaran dengan mempertimbangkan karakteristik siswa. Mempertimbangkan tingkat kemampuan siswa dalam menerima materi pembelajaran, guru perlu menggunakan pendekatan pembelajaran yang dapat mempermudah siswa menerima pembelajaran dengan baik. Apabila pendekatan pembelajaran tersebut tepat maka proses belajar mengajar akan berjalan dengan baik sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

Melihat dari uraian permasalahan diatas, maka penulis berencana mengupayakan peningkatan hasil kemampuan servis atas bolavoli dengan

menggunakan media latihan beban botol berpasir, yang pada kenyataannya belum digunakan dengan maksimal oleh guru penjas di SMP Islam Baburrohmah. Dalam media latihan beban botol berpasir ini akan memberikan kekuatan pada otot pergelangan tangan dengan demikian servis atas akan keras, terarah dan melewati jaring bolavoli. Melalui media latihan beban botol berpasir ini dikembangkan juga unsur kompetitifnya sehingga siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya yang diharapkan dapat meningkatkan penguasaan servis atas dalam permainan bolavoli dan untuk meningkatkan peran aktif siswa, partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran servis atas bolavoli.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021 yang akan dikaji secara lebih spesifik dalam penelitian ini dengan judul: “Peningkatan Kemampuan Servis Atas Bolavoli Melalui Media Latihan Beban Botol Berpasir Pada Pergelangan Tangan Peserta Didik Kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang belum memahami servis atas bolavoli yang disampaikan oleh guru penjas.
2. Banyak siswa yang melakukan servis atas bolavoli nilai belajarnya dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).
3. Banyak siswa yang kurang mempunyai kekuatan otot pergelangan tangan saat melakukan servis atas bolavoli.
4. Banyak siswa pada saat melakukan servis tidak sampai melampaui jaring bolavoli.
5. Belum diketahuinya peningkatan media latihan beban botol berpasir terhadap kemampuan servis atas bolavoli.

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi salah penafsiran dan meluasnya permasalahan yang akan dibahas, maka perlu dibatasi permasalahannya:

1. Penelitian ini difokuskan pada aspek psikomotorik siswa dikelas VII A SMP Islam Baburrohmah tahun ajaran 2020/2021.
2. Materi yang menjadi pokok pembahasan adalah servis atas permainan bolavoli siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti hanya membatasi aspek psikomotoriknya saja dan maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli melalui media latihan beban pada pergelangan tangan peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto?

E. Tujuan Penelitian

Ingin mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli melalui media latihan beban pada pergelangan tangan pada peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil dari laporan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi Peneliti

- a. Dapat menjadi acuan dalam merancang kegiatan pembelajaran dan pengelolaan kelas yang lebih baik dalam pembelajaran.
- b. Dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas Kegiatan Belajar Mengajar yang lebih variatif dan inovatif.

2. Bagi Lembaga

- a. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru dan pelatih dalam memahami kesulitan belajar peserta didik dalam kegiatan pembelajaran di kelas dan kegiatan ekstrakurikuler, ataupun di ajang prestasi olahraga pada umumnya.
- b. Sebagai bahan literasi kepustakaan dan bacaan bagi peserta didik.

3. Bagi Masyarakat

- a. Sebagai bahan literasi bagi masyarakat untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya di cabang olahraga bolavoli.
- b. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan olahraga.

G. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan uraian identifikasi masalah dan pemecah masalah serta dengan meninjau kajian teoritis dan praktis dari penelitian ini. Peneliti membentuk sebuah hipotesis penelitian untuk penelitian tindakan kelas ini, yaitu:

“Terdapat peningkatan kemampuan servis atas bolavoli melalui media latihan beban botol berpasir pada pergelangan tangan peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto tahun 2020/2021.”

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN PUSTAKA

Pada bagian ini akan dituangkan bahasan sebagai landasan kerangka berpikir terhadap masalah yang diproses penelitian secara keseluruhan dan berturut-turut akan dibahas tentang:

1. Pendidikan Jasmani
2. Bolavoli
3. Sarana dan prasarana bolavoli
4. Teknik dasar permainan bolavoli
5. Servis atas bolavoli
6. Latihan beban

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik (2008: 8). Tujuan penjasorkes menurut Samsudin (2008: 3):

- a. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam penjasorkes.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran penjasorkes.

- d. Mengembangkan sikap suportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, aktifitas air dan pendidikan luar kelas.
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat memalui berbagai aktifitas jasmani.
- g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Pendidikan jasmani juga memberikan pemahaman sejak dini tentang perencanaan program kesegaran, prilaku hidup sehat yang ada pada gilirannya akan mampu berpatisipasi aktif dalam segala aktifitas. Untuk itu pendidikan jasmani disekolah-sekolah diharap akan mampu mengembangkan aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik secara bersamaan.

a. Pengembangan Aspek Afektif

Startegi pengembangan afektif yang sudah digunakan dalam program pendidikan jasmani selama ini baru terbatas pada upaya

membangkitkan sikap dan minat siswa terhadap pendidikan jasmani. Pembelajaran afektif dapat digunakan untuk memfokuskan perhatian, memelihara konsentrasi, menimbulkan dan menjadi motivasi, mengelola kecemasan, mempelajari etika, sarat perilaku sosial. Realita yang terlihat dalam pendidikan saat ini, pengembangan aspek kognitif masih menjadi acuan utama dalam mengevaluasi hasil belajar anak. Padahal penilaian afektif dan psikomotor juga memiliki hal peran penting dalam penilaian, menurut Pophan (dalam Haryati, 2008) mengemukakan bahwa ranah afektif ini menentukan keberhasilan belajar secara optimal. Menurut Andersen (dalam Haryati, 2008) ada dua perilaku yang diklasifikasikan dalam ranah afektif yaitu perilaku melibatkan perasaan dan emosi seseorang serta perilaku tipikal perilaku seseorang.

b. Pengembangan Aspek Psikomotorik

1) Keterampilan Gerak

Tugas ajar anak menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga merupakan tanggung jawab utama dari guru pendidikan jasmani. Tujuan utama dalam mengajarkan keterampilan gerak tersebut adalah pengembangan keterampilan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta membantu dirinya bertindak efektif dan efisien dalam pelaksanaan tugas sehari-hari, bukan untuk mempersiapkan atlet yang berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani yang berhubungan dengan kebugaran jasmani yaitu individu, sebagai anggota keluarga serta sebagai anggota masyarakat.

Untuk dapat menentukan cara dan materi apa yang tepat untuk membuat anak yang keterampilan, guru harus mengetahui keterampilan dan ciri dari keterampilan. Keterampilan menurut Samsudin “sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak yang dicirikan oleh tiga kualitas utama yaitu efektif, efisien, dan *adaptable*” (2008: 22). Kualitas afektifitas adalah merupakan hasil dari tindakan yang berorientasi pada tujuan atau sasaran tertentu. Sebuah permainan bolavoli, misalnya dianggap efektif jika dapat melakukan serangan dan mendapat nilai. Dengan kata lain seluruh keterampilan gerak bisa dianggap efektif jika mampu diselesaikan sesuai dengan tujuannya. Kualitas efisiensi menggambarkan penampilan atau geraknya itu sendiri.

Kualitas adaptasi menggambarkan kemampuan individu dalam menyesuaikan penampilan pada kondisi sekitarnya. Kualitas adaptasi merupakan faktor yang sangat menentukan dalam keterampilan karena perubahan dalam kondisi ketika keterampilan dilangsungkan bisa terjadi terus menerus, terutama dalam cabang olahraga bolavoli.

2) Kebugaran Jasmani

Program pendidikan jasmani harus dipadukan dengan program kebugaran jasmani. Menurut Samsudin (2008: 23) beberapa masalah yang harus dipecahkan oleh guru dalam kaitannya dengan pemberian program kebugaran jasmani yaitu:

- a) Waktu yang disediakan disekolah tidak memadai untuk mengembangkan kebugaran siswa, apalagi mempertahankannya,

jika dilihat dari persyaratan intensitas, frekuensi dan durasi latihan.

- b) Pertambahan kualitas kebugaran yang dicapai berumur sangat pendek, mudah hilang atau menurun kembali, kecuali jika tingkat intensitas dan frekuensi latihan tetap dipertahankan.
- c) Program pengembangan kebugaran jasmani yang disediakan gurupun biasanya bersifat monoton, tidak bervariasi, tidak ada kriteria yang jelas, dan yang lebih parah adalah tidak mudah bagi guru untuk mendokumentasikan kemajuan yang dicapai oleh masing-masing siswa.
- d) Secara tidak disadari guru pun biasanya mengabaikan penanaman kesadaran siswa yang didasarkan pemahaman secara kognitif dan afektif terhadap program kebugaran jasmani.

Melihat permasalahan diatas bahwa tanpa melihat keterbatasan waktu yang tersedia, program pendidikan jasmani yang berkaitan dengan kebugaran harus meliputi ranah tujuan pembelajaran yaitu siswa harus menjadi bugar, mampu mempertahankan tingkat kebugaran dan yang paling penting dari kesemuanya adalah menghjargai nilai-nilai kebugaran dalam seluruh hidupnya.

3) Pengembangan Aspek Kognitif

Pendidikan jasmani yang tradisional banyak menekankan pengajarannya pada peningkatan keterampilan gerak. Padahal, salah satu tugas dari pendidikan jasmani menurut Samsudin (2008: 25) adalah meningkatkan pengertian anak tentang tubuh dan kemungkinan

geraknya, serta berbagai faktor yang mempengaruhinya. Lebih lanjut Samsudin menjelaskan dari konsep kebugaran anak yang diharapkan memiliki pengertian tentang pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan tubuh yang berguna bagi mereka untuk menjalani hidup yang aktif (2008: 25). Pelaksanaan pembelajaran aspek kognitif dalam pendidikan jasmani tidak hanya dilaksanakan dalam kelas dengan menghafal fakta-fakta tentang teknik dasar dan ukuran lapangan. Akan tetapi kesemuanya dapat dilaksanakan didalam praktik pendidikan jasmani, diintegrasikan dengan pembelajaran keterampilan gerak.

Isi atau materi aspek kognitif dalam pendidikan dalam pendidikan jasmani bukan hanya berkaitan dengan apa dan bagaimana tentang fenomena gerak. Tetapi meliputi aspek mengapa hal itu bisa terjadi termasuk faktor apa yang berpengaruh. Berkaitan dengan pengetahuan yang lengkap tersebut guru dapat mengajarkannya langsung dilapangan ketika anak sedang mengalami gerak. Karena dengan pengetahuan yang dipelajari melalui pengalaman langsung yang relevan akan bertahan lebih lama daripada hanya mendengar atau membaca. Lebih dari itu, pembelajaran akan lebih cepat terjadi ketika siswa mengerti prinsip-prinsip yang terlibat dalam pelaksanaan keterampilan.

2. Bolavoli

a. Sejarah Permainan Bolavoli

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bolavoli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physical Education*) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). YMCA (*Young Men's Christian Association*) merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William. Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bolabasket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama Mintonette. Sama halnya dengan James Naismith, William G. Morgan juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G. Morgan yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA, menciptakan permainan Mintonette ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh James Naismith.

Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan

mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bolabasket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (*handball*). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Perubahan nama Mintonette menjadi *volleyball* (bolavoli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah

mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Pada Tahun 1955 di Indonesia didirikan induk organisasi bolavoli yang disebut dengan PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia). Sedangkan Induk Organisasi bolavoli dunia adalah FIVB (*Federation International de Volley Ball*). Permainan ini berkembang dengan pesat di masyarakat karena cara memainkannya mudah, lapangan yang dibutuhkan tidak luas, dapat dimainkan di lapangan terbuka (*Outdor*) maupun di lapangan tertutup (*Indoor*), dimainkan oleh banyak orang baik tua atau muda, wanita maupun pria serta peralatannya tidak mahal. Kemudian dalam waktu yang sama, diadakan juga kejuaraan bolavoli nasional pertama kalinya di Indonesia. Olahraga yang satu ini semakin populer di Indonesia ketika diadakannya Asian Games IV tahun 1962 juga, Ganefo satu di tahun berikutnya.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok penjasorkes. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat.

3. Sarana dan Prasarana Permainan Bolavoli

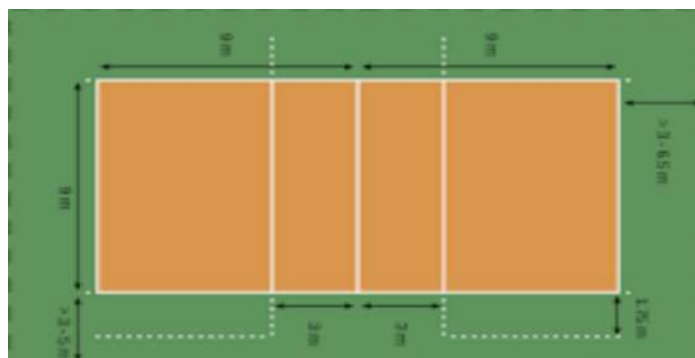
Istilah sarana dalam olahraga adalah terjemahan dari (*facilities*) yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani (Soepartono, 2000: 6). Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga (Undang-undang Republik Indonesia, 2005: 3). Pengertian sarana dari penjelasan di atas adalah peralatan dan perlengkapan yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga. Seperti halnya prasarana olahraga, sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran standard. Akan tetapi apabila cabang olahraga tersebut dipakai sebagai materi pembelajaran pendidikan jasmani, sarana yang digunakan bisa dimodifikasi, disesuaikan dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa.

Menurut (Soepartono 2000: 6) secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses usaha atau pembangunan. Sesuai dengan (Undang-undang Republik Indonesia 2005: 3). Prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan atau penyelenggaraan keolahragaan. Pengertian prasarana dari definisi di atas yaitu segala sesuatu yang merupakan penunjang bagi terselenggaranya kegiatan termasuk ruang atau lingkungan yang digunakan sebagai kegiatan. Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang

mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan.

a. Lapangan Permainan Bolavoli

Lapangan merupakan bagian dari prasarana yang harus ada jika ingin bermain bolavoli, tidak ada lapangan secara otomatis tidak bisa bermain voli dengan bebas.



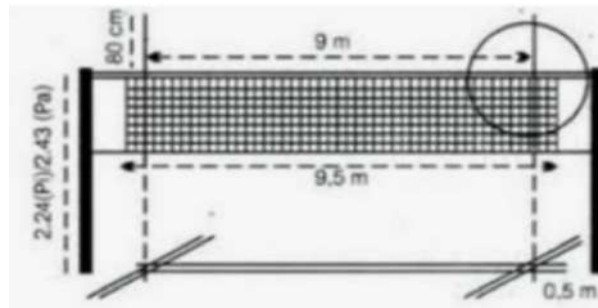
Gambar 1.1 Lapangan bolavoli

(Sumber: <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>.
Diunduh pada 15 Oktober 2020)

- Berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter.
- Lapangan harus bebas dari segala rintangan minimal 12 meter keatas dan 5 meter ke samping kiri dan kanan serta 8 meter ke belakang lapangan.

b. Jaring bolavoli (Jala)

Jaring ini terletak dibagian tengah lapangan yang memisahkan dua tim yang bertanding. Untuk bahannya sendiri, net terbuat dari tali yang kuat. Net ini diletakkan ditengah lapangan dan dikatkan pada tiang dengan ketinggian tertentu antara putra dan putri.



Gambar 1.2 Net/Jaring bolavoli

(Sumber: <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>.

Diunduh pada 15 Oktober 2020)

- Panjang jaring : 9,5 meter
- Lebar jaring : 1,0 meter
- Lebar pita di atas jaring : 5 cm
- Besar tiap-tiap mata : 10 cm
- Tinggi jaring untuk putra : 2,43 meter
- Tinggi jaring untuk Putri : 2,24 meter
- Road antena merupakan bagian dari jaring bolavoli, antena ini merupakan tongkat lentur, yang dijadikan sebagai batas samping area penyebrangan bola. 1.80 meter untuk panjang antena sementara 10 mm untuk garis tengahnya. Pemasangan antena ini biasanya dibagian luar setiap pita samping dan tinggi antenna yang ada diatas net berukuran 80 cm. ada pembagian garis dengan warna kontras 10 cm dimana warna terbaik adalah warna merah dan putih.

c. Bolavoli

Bola merupakan salah satu sarana yang sangat penting, karena ini merupakan alat yang dimainkan kedua tim. Bola ini dilemparkan oleh satu tim ke tim yang menjadi lawannya.



Gambar 1.3 Bolavoli

(Sumber: <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>.
Diunduh pada 15 Oktober 2020)

- Berat bola : 260 – 280 gram.
- Keliling bola : 65 – 67 cm.
- Tekanan angina : 294,3 – 318,8 mbar/hPa.
- Diameter bola : 18 – 20 cm.
- Warna bebas menyesuaikan situasi dan kondisi alam suatu daerah

d. Wasit, hakim garis, dan pencatat skor

Dalam suatu pertandingan harus dipimpin oleh seorang wasit untuk memimpin jalannya pertandingan. Selain itu penjaga kanan dan kiri untuk mengamati jatuhnya bola serta pencatat skor mencatat jumlah poin yang dihasilkan. Biasanya mengenakan seragam khusus dan resmi dari perwasitan bolavoli.

e. P3K

P3K merupakan alat yang sangat penting karena jika ada salah satu pemain yang mengalami cedera bisa segera ditangani.

4. Teknik Dasar Permainan Bolavoli

Agar peserta didik memiliki pemahaman tentang permainan bolavoli, maka kita akan membahas tentang teknik-teknik dasar permainan bolavoli.

a. Teknik dasar permainan bolavoli antara lain:

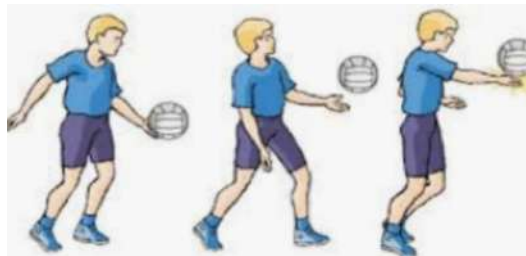
1) Servis

Menurut (M. Yunus, 1992: 67) servis adalah tindakan dalam menghidupkan bola kedalam permainan yang dilakukan oleh pemain belakang, yang memukul bola dengan tangannya (terbuka atau tertutup), untuk dilanjutkan kedalam petak lawan melalui atas net. Menurut (Aip dan Muhadi, 1992: 183) servis adalah permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola kedalam permainan. Pendapat lain mengemukakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis lapangan permainan melampaui net kedaerah permainan lawan (Nuril Ahmadi, 2007: 20). Kemudian pendapat dari (Sarumpaet, dkk. 1992: 95) mengatakan “pukulan servis adalah pukulan pertama yang mengawali rentetan bolak-baliknya bola dalam permainan” jadi, servis adalah suatu teknik permainan bolavoli untuk mengawali suatu pertandingan bolavoli disuatu permainan dengan bola dilambungkan menggunakan tangan mengarah kedaerah lawan.

Macam-macam servis:

a) Servis Bawah

Menurut (Anandita, 2010: 25) menerangkan “servis bawah yakni servis dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.” Sedangkan menurut (Subroto dan Yudiana, 2010: 52) Servis bawah merupakan servis yang paling sederhana dan banyak dilakukan oleh pemain pemula. “Ciri bola hasil pukulan servis adalah melambung sehingga bagi pemain yang sudah memiliki keterampilan tinggi, menerima bola dari servis ini sangat mudah.”



Gambar 1.4 Servis Bawah

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

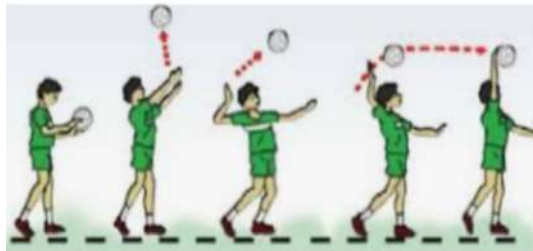
Cara melakukan servis bawah adalah:

- Berdiri di area servis di belakang lapangan.
- Salah satu kaki lebih maju dari kaki yang lainnya.
- Memegang bolavoli dengan salah satu tangan, kemudian diarahkan kedepan setinggi pinggul atau lutut.
- Salah satu tangan dikepalkan atau telapak tangan terbuka dan dirapatkan.

- Tangan yang tidak memegang bola memukul atau mengayun kearah bola tepat pada bagian bawah bola.
- Bola dipukul dengan keras sehingga melewati di atas net menuju kearah lapangan lawan.

b) Servis Atas

“Servis atas merupakan servis yang dilakukan oleh permainan bolavoli dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan dari atas” (Somantri dan Sujiana, 2009: 24). Sedangkan menurut (Nuril Ahmadi, 2007: 21) disebut servis mengambang karena gerakan bola dari hasil pukulan servis tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang).



Gambar 1.5 Servis Atas

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

Cara melakukan servis atas adalah:

- Berdiri di area servis di belakang lapangan.
- Salah satu kaki lebih maju dari kaki yang lainnya.
- Memegang bolavoli dengan salah satu tangan, kemudian diarahkan kedepan di atas kepala, atau dengan melambungkan bola diatas kepala
- Salah satu tangan dikepalkan atau telapak tangan terbuka

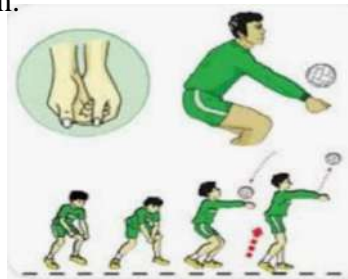
dan dirapatkan.

- Tangan yang tidak memegang bola memukul atau mengayun kearah bola tepat pada bagian belakang bola.
- Bola dipukul dengan keras sehingga melewati di atas Jaring voli menuju kearah lapangan lawan.

2) Pasing

a) Pasing bawah

Menurut (Yudiana dan Subroto, 2010:51) mengatakan bahwa pasing tangan dua tangan adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan.



Gambar 1.6 Pasing Bawah

(Sumber:<https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

b) Pasing atas

Menurut (Somantri dan Sujana, 2009: 29) berpendapat bahwa “pasing atas merupakan pasing yang dilakukan oleh seorang pemain untuk mengoper atau mengumpan bola kepada temannya” jadi pasing atas adalah teknik bolavoli untuk menerima bola dengan kontrol telapak tangan menghadap ke atas lalu lengan diluruskan

keatas dan posisinya berada dibawah bolavoli ketika akan melakukan pasing.

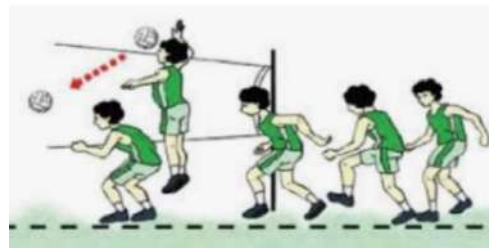


Gambar 1.7 Pasing Atas

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

3) Smash (memukul bola)

Menurut (Anandita, 2010: 28) mengatakan bahwa smash adalah pukulan kuat. Tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas sehingga jalannya bola terjadi dengan kecepatan yang tinggi. Apabila pukulan bola lebih tinggi berada diatas net, bola dapat dipukul tajam ke bawah. Smash juga pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan.



Gambar 1.8 Pukulan Smash

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

Macam-macam Smash:

a) Smash cepat / pendek (*Quick Smash*)

Begitu melihat bola pasing ke pengumpan, pemukul dengan secepatnya melakukan gerakan dengan langkah yang panjang.

Timing meloncat adalah saat sebelum bola diumpun dengan jarak jangkauan satu lengan pemukul dengan boal yang diumpun. Saat pemukul melayang dengan tangan siap memukul, pengumpun menyajikan bola didepan tangan pemukul. Lakukan gerakan tersebut dengan secepat-cepatnya, lakukan gerakan yang cepat pada pergelangan tangan untuk mendapatkan hasil yang baik. Loncatan yang dilakukan smasher adalah vertikal, jagalah keseimbangan tubuh saat melayang.

b) Smash tegak / semi (*Semi Smash*)

Smash yang dilakukan bola dipassing kearah pengumpun maka pemukul mulai bergerak kearah depan pengumpun secara perlahan dan dengan langkah yang tetap. Begitu pengumpun menyajikan bola untuk dismash maka pemukul dengan secepatnya melompat dan memukul bola dengan posisi bola berada di ketinggian 1 meter diatas tepi net. Dalam smash jenis ini, kecepatan gerak lebih cepat dibandingkan smash jenis open.

c) Smash Tinggi (*Open Smash*)

Open smash adalah smash yang gerak awalnya yang dilakukan saat bola lepas dari tangan pengoper dan pukulan dilakukan saat smasher mencapai puncak maksimal lompatan dan bola berada pada jangkauan lengan smasher yang tertinggi.

4) Bendungan (*Blocking*)

Bendungan merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan dari lawan yang dilakukan diatas net (Ahmadi,

2008: 30). Sedangkan menurut (Winarno dan Sugiono. 2011: 84) bendungan (*block*) merupakan pertahanan pertama dari serangan lawan.



Gambar 1.9 Bendungan (*Block*)

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

Macam-macam *blocking*:

a) Blok tunggal (*Block tunggal*)

Menurut (Winarno dan Sugiono, 2011: 85) *Block* tunggal adalah melakukan bendungan (*Block*) dari serangan lawan yang dilakukan oleh satu orang pemain.

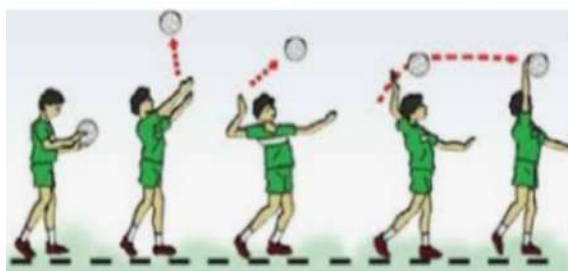
b) Blok ganda (*Block Berkawan*)

Dalam praktik mulai persaiapan, pelaksanaan dan sikap akhir sama seperti blok tunggal tetapi perbedaannya terletak pada jumlah pemain yang akan melakukan *block* (Winarno dan Sugiono, 2011: 86). Blok ini biasanya sangat sering dilakuan karena sangat efektif untuk membendung serangan dari lawan, agar hasilnya sempurna maka diperlukan kerjasama yang baik antara masing-masing pemain dalam melakukan *blocking*.

5. Servis Atas

a. Pengertian servis atas

Menurut (Nuril Ahmadi, 2007: 21), disebut servis mengambang karena gerakan bola dari hasil pukulan servis tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang). Sedangkan menurut (Somantri dan Sujiana, 2009: 24) “Servis atas merupakan servis yang dilakukan oleh permainan bolavoli dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.” Kelebihan servis mengambang adalah bola sulit diterima oleh pemain lawan karena bola tidak bergerak dalam satu lintasan turun dan kecepatan bola tidak teratur. Di samping itu gerakan bola melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan kebawah sehingga datangnya bola sulit diprediksi pemain lawan dan apabila daya dorong dari pukulan habis akan jatuh tiba-tiba. Kelemahannya adalah tidak bertenaga, terkadang bola bergerak terlalu ke atas sehingga keluar lapangan.



Gambar 2.0 Servis Atas

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)

Berikut adalah tahap-tahap dalam melakukan gerakan servis mengambang (*floating service*) menurut (Nuril Ahmadi 2007: 21):

- 1) Persiapan (bagi yang tidak kidal)

- a) Berdiri di luar garis belakang dengan kaki kiri di depan atau bisa juga dengan kaki kanan.
- b) Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan dengan telapak tangan terbuka siap memukul bola.
- c) Bola dilambungkan dengan tangan kiri, lambungan bola lebih tinggi dari kepala.
- d) Tangan kanan ditarik ke arah ke belakang atas kepala.

2) Pelaksanaan

- a) Pukul bola di depan atas kepala, dengan cara mendorong, daya dorong tangan terhadap bola harus memotong garis tengah bola.
- b) Pukul bola tanpa atau dengan sedikit spin, bila menghendaki tanpa putaran maka pergelangan tangan harus diregangkan.
- c) Pengeasaan tangan pada bola adalah pada telapak tangan gerak lanjutan.
- d) Teruskan perpindahan berat badan ke depan dengan cara melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
- e) Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan sebagai gerak lanjutan.
- f) Segera masuk lapangan permainan.

3) Gerak Lanjut

- a) Langkahkan kaki belakang (kakan) ke depan.
- b) Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan.
- c) Bergerak ke dalam lapangan

b. Manfaat servis atas

Menurut (Aip dan Muhadi, 1992: 183), servis adalah permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola ke dalam permainan. Pendapat lain mengemukakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah permainan lawan (Nuril Ahmadi, 2007: 20). Sekarang ini servis tidak hanya membuat bola melewati net tetapi merupakan sebuah serangan untuk meraih poin seperti yang dikemukakan oleh (Suharno HP, 1981: 40) servis adalah sebagai tanda mulainya permainan dan sebagai suatu serangan pertama kali bagi suatu regu.

c. Tujuan servis atas

Mula-mula servis hanya berperan sebagai pelayanan saja untuk memulai pertandingan, akan tetapi seiring perkembangan bolavoli sekarang ini servis bisa merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu memperoleh kemenangan (M. Yunus, 1992: 69). Oleh karena itu servis harus dilakukan dengan keras dan terarah dengan tujuan agar tidak bisa diterima oleh lawan yang berarti pihak pemegang servis mendapatkan angka.

d. Hal yang harus diperhatikan peserta didik saat melakukan servis atas

Dalam melakukan servis atas yang baik, peserta didik harus memperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Posisi badan harus berada di belakang garis lapangan sendiri.

- 2) Posisi badan tegak tapi rileks dan konsentrasi pandangan ke arah bola
- 3) Posisi badan harus selalu diupayakan berada di belakang bola.
- 4) Pada saat perkenaan bola, tangan harus lurus, menjangkau bola dan dorong dengan keras.
- 5) Konsentrasi dan pandangan ke arah bola.
- 6) Memegang bolavoli dengan salah satu tangan, kemudian diarahkan ke depan di atas kepala, atau dengan melambungkan bola diatas kepala.
- 7) Bola dipukul dengan keras sehingga melewati di atas net menuju kearah lapangan lawan, tetapi jangan sampai melewati garis belakang lapangan lawan, karena akan dianggap servis *out*.
- 8) Perhatikan gerak langkah dan keseimbangan badan pada saat dan setelah melakukan servis.

6. Latihan Beban

a. Pengertian latihan beban

Menurut (Suharjana, 2007: 87) latihan beban adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Sedangkan menurut (Thomas R., 2000: 1) latihan beban merupakan aktifitas olahraga yang menggunakan *barbell*, *dumbell*, peralatan mekanis, dan lain sebagainya dengan tujuan meningkatkan kesehatan

dan memperbaiki penampilan fisik. Latihan beban dapat diartikan suatu aktivitas latihan yang dilakukan dengan sistematis dan terencana yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kondisi fisik dengan beban sebagai dasar pokok latihan (Sulistiyono, 2007:16). Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan (Depdiknas, 2000: 103).

Menurut (Sukadiyanto, 2005, 24-28) setiap aktifitas fisik dalam olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, diantaranya keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologi. Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal maka perlu mengetahui komponen latihan nantinya seperti dosis dan beban latihan serta memiliki peranan penting terhadap keberhasilan suatu program latihan. Prinsip dasar tersebut adalah:

1) Intensitas

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu pembebanan latihan yang harus dilakukan seorang menurut program yang ditentukan.

2) Volume

Volume adalah jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau fase latihan untuk menunjukkan kualitas (jumlah) suatu rangsang.

3) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu.

4) Repitisi

Repitisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan setiap pos latihan.

5) Set

Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis latihan, jumlah set yang baik untuk latihan hipertropi adalah 3-6 set.

6) Durasi

Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan dalam satu kali latihan.

b. Metode latihan beban

Latihan beban dapat dilakukan dengan beberapa sistem atau metode. Metode latihan beban tersebut antara lain:

1) Super Set

Menurut (Suharjana, 2013:33), super set adalah suatu bentuk latihan dengan cara melatih otot yang berlawanan yaitu agonis dan antagonis secara berurutan. Contohnya latihan dada dilanjutkan dengan latihan punggung, latihan paha depan dilanjutkan dengan latihan paha belakang, yang dilakukan secara berurutan. Super set adalah suatu bentuk latihan dengan cara melatih otot yang berlawanan yaitu agonis dan antagonis secara berurutan. Contohnya latihan dada dilanjutkan dengan latihan punggung, latihan paha depan dilanjutkan

dengan latihan paha belakang, yang dilakukan secara berurutan (Djoko Pekik, 2004:41).

Super set melatih otot agonis dan antagonis (berlawanan) secara berurutan. Contoh otot paha depan (*quadriceps*) dilanjutkan paha belakang (*hamstring*). Biseps diteruskan triceps, otot perut diteruskan otot punggung secara berurutan (Faidillah, 2006:33). Berdasarkan pendapat diatas maka super set adalah latihan beban dengan metode agonis dan antagonis. Dengan model latihan berlawanan dan berurutan yaitu otot perut dilanjutkan otot punggung kemudian otot paha depan dilanjutkan otot paha belakang begitu seterusnya.

2) Set sistem

Set sistem merupakan suatu model latihan dengan memberikan pembebanan pada sekelompok otot, beberapa set secara berurutan yang diselingi dengan istirahat (Djoko Pekik I, 2004:39). Dapat dikatakan system ini yaitu beberapa latihan yang memberikan pembebanan dengan berurutan dan diselingi *recovery* pada setiap atau antar set.

3) *Circuit Training*

Menurut (Suharjana, 2013: 49), *circuit training* merupakan suatu bentuk latihan aerobik yang terdiri dari pos-pos latihan,yaitu antara 8 sampai 16 pos latihan. Latihan dilakukan dengan cara berpindah-pindah dari pos satu ke pos dua begitu hingga pos terakhir. Menurut (Sukadiyanto, 2011:112) metode sirkuit biasanya terdiri dari beberapa item atau macam latihan yang harus dilakukan dalam waktu

tertentu, setelah selesai satu item latihan segera pindah pada item yang lain tanpa ada waktu *recovery* atau *interval* begitu seterusnya sampai item latihan selesai dilakukan maka dikatakan menyelesaikan satu sirkuit. Latihan sirkuit adalah latihan dengan banyak item atau macam dan berbagai pos yang dilakukan dengan berpindah-pindah antar pos atau item hingga rangkaian item latihan selesai semua baru dikatakan satu sirkuit. Salah satu sistem latihan beban yang umum digunakan untuk membakar lemak adalah dengan latihan sirkuit atau lebih dikenal dengan *circuit weight training*. Latihan ini pada dasarnya adalah memadukan prinsip latihan beban dengan prinsip latihan sirkuit atau kontinyu, pada awalnya latihan ini dirancang untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot sambil melatih sistem aerobik, selanjutnya berkembang untuk memperbaiki komposisi tubuh.

4) *Compound Set*

Menurut (Suharjana, 2013: 89) sistem ini diterapkan untuk melatih otot berurutan dengan bentuk latihan berbeda. Misalnya melatih otot biseps pada set 1 menggunakan beban mesin, kemudian set 2 menggunakan *dumbell*. *Compound set* merupakan latihan yang diterapkan untuk melatih sekelompok otot secara berurutan dengan bentuk latihan yang berbeda. Misalnya melatih otot biceps pada set 1 menggunakan mesin, kemudian set 2 menggunakan *dumbell* (Djoko Pekik I, 2006: 42). Dapat dikatakan bahwa latihan menggunakan sistem ini memadukan latihan antara latihan menggunakan beban mesin dengan menggunakan beban *dumbell* secara berurutan.

c. Latihan beban botol berpasir pada pergelangan tangan peserta didik

Upaya untuk memaksimalkan latihan seorang peserta didik atau seorang atlet haruslah memiliki rencana yang sistematis dan tujuan yang tepat sesuai dengan kemampuan individualnya sehingga dapat diukur dan dapat dilakukan perhitungan yang tepat guna mencapai kesuksesan yang utama yaitu menjadi juara.

Melalui latihan seorang peserta didik atau atlet dapat mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuannya. Dalam permainan bolavoli yang salah satunya adalah mengandalkan kekuatan pergelangan tangan untuk melakukan servis atas dengan baik serta menghasilkan poin, maka diperlukan latihan terutama kekuatan otot lengan maupun pergelangan tangan.

Metode latihan beban merupakan salah satu cara pemantapan kondisi yang melibatkan gerakan yang berulang-ulang dengan beban yang submaksimal. Menurut (Sadoso Sumosardjuno dalam Turas Rio Anggoro, 2016: 37) Dalam penelitian ini latihan beban berfungsi untuk menguatkan pergelangan tangan menggunakan latihan beban botol berpasir. Kelebihan beban botol berpasir dari pada beban *dumbell* yaitu mudah didapat, mudah dibuat, berat bisa divariasikan sesuai dengan kemampuan peserta didik tersebut dan botol berpasir ini mudah untuk didapat karena bahan pembuatannya mudah didapatkan, bahan pembuatannya cukup dari bekas-bekas botol lalu diisikan pasir, dibandingkan dengan beban *dumbell* yang ada ditoko-toko olahraga

selain dengan harganya cukup mahal dan berat beban tidak bisa ditentukan sesuai kemampuan peserta didik.

Pilihan berat beban yang digunakan pada peserta didik yaitu 0,5/1/2 kg karena memakai *barbell* yang terlalu berat akan menyebabkan cedera pada diri sendiri dan merupakan awal latihan. Latihan beban dengan berat seperti itu tidak akan membuat kepayahan pada peserta didik, sesuai dengan usia, keamanan dan terlebih lagi terhindar dari efek samping. Latihan beban botol berpasir dinilai sangat cocok untuk anak kelas VII A karena kebanyakan peserta didik masih berusia dibawah 15 tahun. Menurut pandangan para ahli psikologi dimana siswa SMP sebagai peserta didik dinyatakan sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangannya. Ternyata hasil dari ketidakjelasan tersebut diakibatkan karena mereka sedang ada pada periode transisi yakni dari periode kanak-kanak menuju remaja.

Latihan beban botol berpasir yang dilakukan secara terus-menerus dan berfungsi meningkatkan kerja otot pergelangan tangan yang mana penambahan dapat menambah kekuatan otot pergelangan tangan sehingga dengan bertambahnya kekuatan pergelangan tangan maka secara tidak langsung kemampuan peserta didik dalam melakukan servis atas dapat bertambah. Kekuatan pada otot pergelangan tangan sangatlah penting dikarenakan dapat meningkatnya kekuatan dalam memukul bola dan akan membuat jauhnya servis yang melampaui jaring voli.

Oleh sebab itu, latihan yang tepat untuk pergelangan tangan adalah dengan melakukan latihan beban ringan pada pergelangan tangan, yaitu dengan menggunakan botol bekas air mineral yang diisi dengan pasir.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Perdian Sutianto dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu pada tahun 2019 melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Beban Botol Berpasir Terhadap Kemampuan *Service* Atas Siswi Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 8 Kota Bengkulu” menghasilkan metode latihan beban botol berpasir ternyata berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan servis atas bolavoli. Berdasarkan penelitian tersebut penulis ingin melakukan penelitian terhadap siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto dengan metode yang sama yaitu latihan beban botol berpasir untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto.

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Dalam pembelajaran praktik teknik dasar servis atas bolavoli, siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang

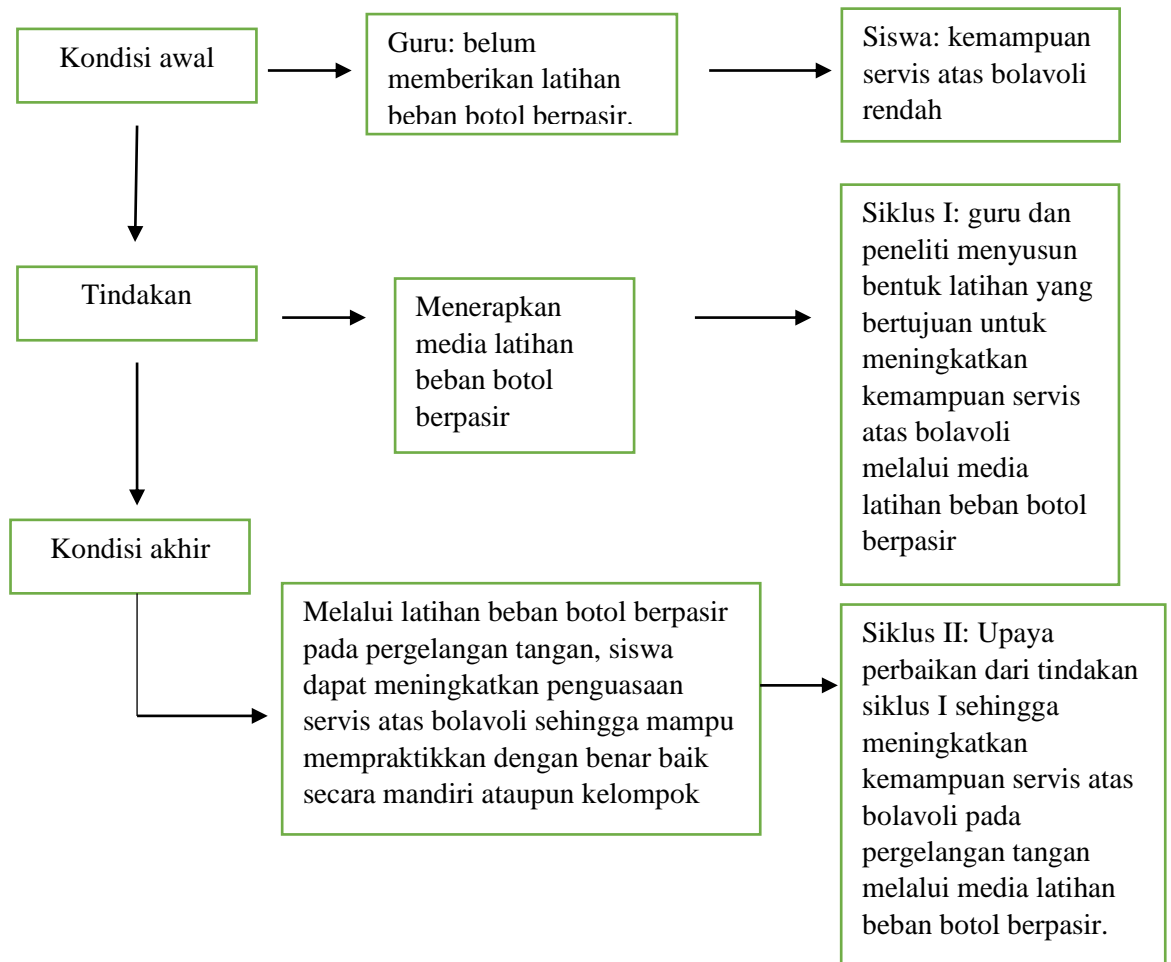
telah diajarkan oleh guru, siswa saat melakukan servis atas bolavoli tidak dapat melampaui net bahkan melenceng jauh serta suka seenaknya sendiri. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berpikirnya dan tekniknya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran servis atas bolavoli.

Permasalahan umum dalam pembelajaran penjas adalah kurangnya peran aktif siswa dalam kegiatan belajar. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengamplifikasi apa yang disampaikan guru. Selain itu teknik yang salah juga mempengaruhi kemampuan servis atas bolavoli. Kekuatan pergelangan tangan pada siswa juga perlu dilatih agar kemampuan servis atas siswa menjadi lebih baik.

Penggunaan metode latihan beban botol berpasir dapat dirasakan langsung oleh siswa, memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar. Penggunaan media latihan beban botol berpasir dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan materi yang dipelajari. Secara lebih rinci jenis-jenis media tersebut diajabrakan dalam RPP disetiap pertemuan.

Secara garis besar kerangka berpikir dalam Penelitian Tindakan

Kelas ini dapat dijabarkan dalam tabel berikut ini:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Subjek dan *Setting* Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini, dilaksanakan pada SMP Islam Baburrohmah, Kabupaten Mojokerto dengan mengambil sampel penelitian peserta didik kelas VII A, dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2020/2021. Jumlah siswa yang diteliti adalah 29 orang siswa terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 10 siswi perempuan. Kelas VII A dipilih karena rata-rata hasil belajar servis atas bolavoli nilainya terendah dari kelas lain.

B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang harus dilalui penelitian. Langkah selanjutnya adalah menentukan oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam banyaknya tindakan yang dilakukan setiap siklus.

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Peneliti adalah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang mengajar di SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto. Pada saat melakukan penelitian tindakan kelas ini, peneliti

melakukan kolaborasi dengan rekan guru mata pelajaran serumpun yang berfungsi sebagai pembimbing dalam penelitian ini.

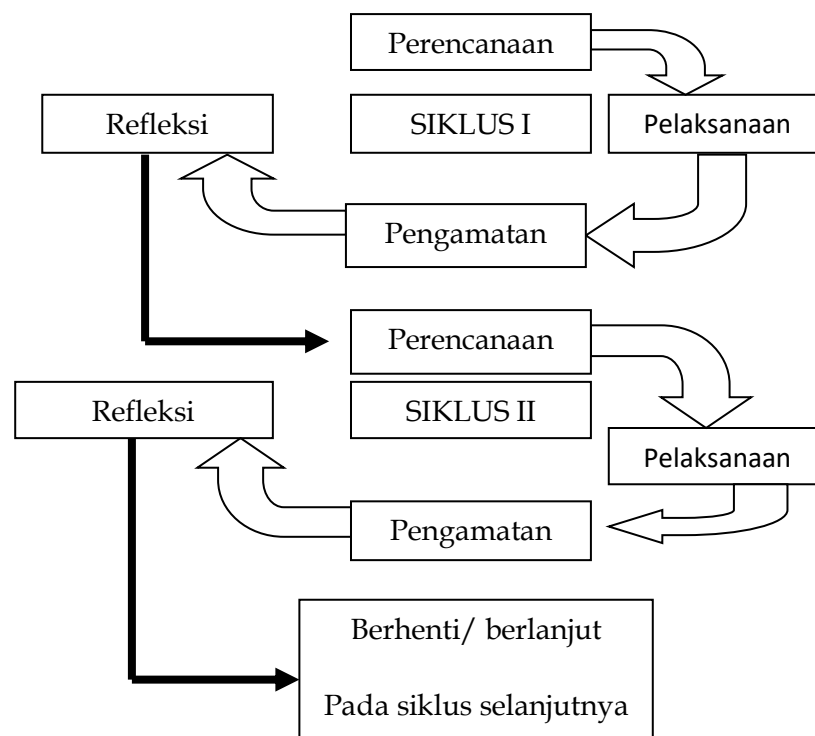
Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dimulai pada minggu ke empat pada bulan September 2020 yang bertempat di lapangan SMP Islam Baburrohman Kabupaten Mojokerto. Pada sekolah ini memiliki karakteristik siswa yang bermacam-macam dengan berbagai macam pendidikan dan sosial ekonomi yang berbeda.

Melalui penelitian tindakan kelas peneliti dapat memcermati suatu objek dalam hal ini peserta didik, seperti pendapat (Suharsimi Arikunto, 2006: 2) “Penelitian Tindakan Kelas merupakan penelitian menunjuk pada suatu kegiatan mencari suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.”

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan kegiatan yang langsung berhubungan dengan guru di kelas atau dilapangan, melalui PTK guru dapat meningkatkan kualitas dan inovasi proses pembelajaran. Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi di dalam kelas. Yang artinya PTK bertujuan untuk memperbaiki persoalan nyata dan praktis dalam peningkatan mutu pembelajaran dikelas yang dialami langsung dalam intraksi guru dengan peserta didik yang sedang belajar, (Suharsimi Arikunto, 2006: 60).

Adapun metode dalam penelitian ini mencakup tentang subjek penelitian, variabel penelitian, prosedur/langkah-langkah PTK, siklus penelitian, data dan cara pengumpulan data, teknik analisis data, dan indikator keberhasilan.

Sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih, yaitu model penelitian tindakan dari Kemmis dan MC Taggart (dalam Arikunto, 2010: 83), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Di dalam setiap siklus terdapat empat tahap yang harus dilakukan (Arikunto, 2006: 16) yaitu: 1. Tahap Perencanaan, 2. Tahap Pelaksanaan, 3. Tahap Pengamatan, 4. Tahap Refleksi. Keempat tahap tersebut secara berkesinambungan dapat dilihat pada model PTK berikut ini:



Gambar 2.1 Model PTK bentuk siklus
(Arikunto, 2010: 59)

Langkah-langkah penelitian secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

1. Tahap persiapan survei awal
2. Tahap seleksi informan, penyiapan instrumen, dan alat-alat
3. Tahap pengumpulan data dan tindakan penelitian
4. Tahap analisis data.
5. Tahap penyusunan laporan.

C. Instrumen Pengumpulan Data

1. Data dan Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Siswa, untuk mendapatkan data tentang hasil belajar servis atas bolavoli melalui media latihan beban pada pergelangan tangan peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021.
- b) Guru, sebagai kolaborator untuk melihat tingkat keberhasilan optimalisasi penggunaan model pembelajaran servis atas permainan

bolavoli pada siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021.

Tabel 2.2 Data dan Sumber Data

No	Data	Sumber Data
1	kemampuan servis atas bolavoli melalui media latihan beban botol berpasir pada pergelangan tangan peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto	Guru, siswa
2	Aktivitas siswa	Siswa
3	Hasil kemampuan servis atas bolavoli siswa	Siswa

2. Pengumpulan Data

Menurut (Suharsimi arikunto, 2006: 149) teknik pengumpulan data adalah cara memperoleh data, menentukan cara bagaimana dapat diperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut. Adapun macam-macam teknik pengumpulan data antara lain sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, pengumpulan data, dan instrument yang digunakan. Secara terperinci pengumpulan data pada penelitian dapat dideskripsikan dalam tabel berikut:

Tabel 2.3 Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	Guru			
2	Siswa			

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa yang dilihat dari aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif yakni hasil pengukuran kemampuan melakukan servis atas bolavoli siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Tahun Ajaran 2020/2021. Sedangkan aspek kualitatif didasarkan hasil pengamatan dan catatan pembelajaran selama penelitian berlangsung. Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber, diantaranya:

- a. Daftar nama anak kelas VII A SMP Islam Baburrohmah.
- b. Rencana Kegiatan Pembelajaran (RPP).
- c. Pelaksanaan pembelajaran.
- d. Alat bantu pembelajaran.
- e. Partisipasi dan keaktifan siswa.
- f. Hasil observasi pada anak

D. Tahap Analisis Data

Dalam tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan kemampuan

pembelajaran teknik dasar servis atas pada siswa. Serta hasil kemampuan dan keterampilan siswa yang dideskripsikan melalui hasil kualitatif. Analisis terhadap peningkatan kemampuan servis atas bolavoli siswa sebagai berikut:

1. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan servis atas bolavoli dengan menganalisis rangkaian gerakan teknik dasar servis atas bolavoli. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang ditentukan.
2. Hasil kemampuan servis atas bolavoli siswa dengan menganalisis yang diperoleh setiap aspeknya kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
3. Kemampuan menerangkan rangkaian gerakan servis atas bolavoli dengan menganalisis jawaban yang telah disampaikan, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
4. Memiliki sikap kerjasama serta tanggungjawab selama berlangsungnya PBM servis atas bolavoli, kemudian dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
5. Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya. Persentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut:

Tabel 2.4 Prosentase Target Peningkatan Kemampuan Servis Atas
Bolavoli

Aspek yang diukur	Presentase target capaian		Cara Mengukur
	Siklus I	Siklus II	
Peningkatan kemampuan servis atas bolavoli	60%	80%	Diukur melalui ketuntasan belajar siswa pada materi servis atas bolavoli melalui hasil penjumlahan (aspek kognitif, afektif dan psikomotorik) dengan KKM sekolah yaitu 75

E. Persiapan Tindakan Penelitian

Skenario tindakan penelitian direncanakan menjadi beberapa siklus dan setiap siklus dilaksanakan sesuai dengan adanya perubahan yang mungkin dicapai oleh peneliti. Adapun tahap-tahap perencanaan sebagai berikut :

- a. Membuat format daftar responden peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto yang mengikuti Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
- b. Membuat format daftar hadir siswa
- c. Membuat format penilaian hasil tes awal (pretest) untuk melakukan servis atas sebanyak 10 kali

- d. Membuat catatan sejauh mana perkembangan yang terjadi selama perlakuan mengangkat latihan beban lengan bawah dan saat servis atas
- e. Membuat format penilaian untuk tes akhir
- f. Alat:
 - 1) Bola
 - 2) Peluit
 - 3) Stop watch
 - 4) Beban ringan botol bekas air mineral 600 ml di isi dengan pasir
 - 5) Lapangan bolavoli / lapangan terbuka (net).

F. Rencana Tindakan

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini melakukan beberapa langkah tindakan sebagai berikut:

1. Tindakan Pertama

Dalam penelitian ini peneliti mengambil responden dari peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohman Kabupaten Mojokerto berjumlah 29 peserta didik. Untuk mengetahui seberapa jauh tingkat kemampuan peserta didik dalam melakukan servis atas dalam permainan bolavoli, maka peneliti melakukan tes awal dengan melakukan pukulan servis atas sebanyak 10 kali.

2. Tindakan Kedua

Tindakan kedua pada penelitian ini adalah dengan memberikan latihan beban ringan pada pergelangan tangan dengan mengangkat beban menggunakan botol bekas air mineral 600 ml yang di isi pasir yang beratnya sekitar 1/2 kilogram dengan rincian program latihannya sebagai berikut:

- a) Mengangkat beban ke atas 10 kali, ke bawah 10 kali, sehingga total mengangkat beban 20 kali, pada tahap ini hanya untuk adaptasi otot pergelangan tangan.
- b) Melakukan servis atas sebanyak 10 kali, kemudian istirahat 2 menit.
- c) Pada tahap ini jumlah mengangkat beban ditingkatkan menjadi 20 kali ke atas, 20 kali kebawah, 20 kali ke samping, dengan jumlah mengangkat beban sebanyak 60 kali, kemudian istirahat 3 menit.

3. Tindakan Ketiga

Pada tahap ini dilakukan seperti perlakuan pada tahap kedua dan jumlah angkat bebannya menjadi 80 kali dalam waktu 2 menit.

4. Tindakan Keempat

Pada Tahap ini dilakukan tes akhir yaitu melakukan servis atas sebanyak 10 Kali setelah melakukan tindakan ketiga.

G. Rencana Jadwal Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatnya kemampuan servis atas bolavoli siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, (4) analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian direncanakan dalam 2 siklus.

Kalender Tahun Ajaran 2020/2021

September 2020									Oktober 2020								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	1	2	3	4	5	6	7	8	0	1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
9	0	1	2	3	4	5	6	7	9	0	1	2	3	4	5	6	7
2	2	3							2	2	3	3					
8	9	0							8	9	0	1					
Keterangan									Keterangan								
Kegiatan prapenelitian : 13 September 2020									Kegiatan pelaksanaan siklus II : 07 Oktober 2020								
Kegiatan perencanaan tindakan dan survei : 15-16 September 2020									Penyusunan laporan : 10 Oktober 2020								
Kegiatan pelaksanaan siklus I : 23 September 2020									-								

1. Rancangan Siklus Pertama

a. Tahap Perencanaan Siklus Pertama

Pada hari rabu tanggal 23 September 2020 tahap perencanaan ini akan diajukan beberapa perlakuan sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)
- 2) Mempersiapkan jenis-jenis latihan yang akan dilakukan yaitu
- 3) Pemanasan (*warming up*), mengangkat beban, latihan servis atas, dan pendinginan
- 4) Membuat persiapan format-format untuk melakukan tes awal secara
- 5) Maksimal dengan mulai servis atas sebanyak 10 kali
- 6) Menentukan media yang akan digunakan untuk latihan beban pergelangan tangan berupa botol bekas berisi pasir seberat 1/2 kg dan bola sebanyak 2 buah.
- 7) Peneliti menyusun alat pengumpul data berupa:
 - a) Lembar hasil tes awal
 - b) Lembar pengamatan
 - c) Catatan lapangan yang terjadi pada proses pelaksanaan
 - d) Lembar hasil tes akhir
- 8) Peneliti menyusun rencana pengolahan data kualitatif dan deskriptif.

b. Pelaksanaan Siklus Pertama

Peneliti sebagai guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan akan melaksanakan program latihan pada hari rabu tanggal 23 September 2020 yang sudah disusun dengan langkah-langkah:

1) Pemanasan (*warming up*)

Pemanasan mempunyai dua tujuan penting yaitu *pertama*, menarik dan memanaskan otot-otot punggung, tangan dan kaki, *kedua*, menyiapkan denyut jantung hingga tubuh dapat bergerak secara berangsur-angsur untuk mendapatkan denyut jantung yang lebih tinggi dalam fase aerobik adapaun pelaksanaannya sebagai berikut:

- a) Menundukkan kepala, merentangkan leher samping kanan dan kiri
- b) Merentangkan bahu dan lengan
- c) Melipatkan tangan kesamping depan dada kanan dan kiri
- d) Melipatkan badan ke samping
- e) Menggantungkan tubuh
- f) Mengangkangkan kaki
- g) Menekan satu lutut dekat dengan pertengahan dada kanan dan kiri

2) Inti dari penelitian dengan langkah-langkah

- a) Memberikan pengarahan kepada peserta didik cara melakukan servis atas yang baik dan benar
- b) Melakukan pengamatan saat siswa melaksanakan tugas yang telah diberikan dengan sebaik-baiknya.
- c) Memberikan istirahat 2 menit

3) Kegiatan Pendinginan (*warming down*)

Melakukan gerakan-gerakan ringan dengan penguluran sederhana dan pelan-pelan. Peneliti bersama siswa saling memberikan pendapat setelah melakukan latihan, sehingga diketahui apakah yang menjadi masalah siswa. Mengevaluasi selama kegiatan berlangsung dan memotivasi siswa untuk perbaikan pada latihan selanjutnya.

c. Observasi dan Interpretasi

Peneliti dibantu oleh kolaborator mengamati dari proses awal hingga akhir sehingga diperoleh data-data yang dapat dicatat yang kemudian sebagai acuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian ini. Analisis diperoleh dari hasil tes awal, saat melakukan servis atas. Data tentang peningkatan kemampuan melakukan servis atas yang baik dan benar dapat dilakukan pada proses pengamatan selama latihan, sehingga setiap pertemuan di evaluasi peningkatan kemampuan melakukan servis dengan membandingkan hasil tes awal dengan latihan yang sedang berlangsung.

d. Analisis dan Refleksi

Analisa data dan refleksi dilakukan penulis dalam kegiatan tersendiri dengan teman sejawat dan kolaborator pada hari yang sudah ditentukan sesuai jadwal. Kolabolator adalah Bashori,S.Pd. Selaku senior guru penjasorkes di SMP Islam Baburrohmah. Hasil dari refleksi tersebut dicatat dan menghasilkan rancangan tindakan pada siklus kedua rancangan tindakan lanjutan.

Peneliti dan kolaborator melakukan analisis melalui pengamatan pada siklus 1 dengan menyimpulkan data yang telah dikumpulkan dari hasil temuan-temuan dilapangan. Hasil pennyimpulan data berupa permasalahan yang muncul dilapangan selanjutnya dipakai sebagai dasar untuk perancangan ulang dan tindakan ulang untuk siklus kedua.

2. Tahap Siklus Kedua

Berdasarkan hasil siklus pertama, peneliti melakukan rancangan ulang, hasil rancangan ulang ini diterapkan pada penelitian siklus ke II pada hari rabu tanggal 07 Oktober 2020 yang sebelumnya peneliti membuat catatan-catatan permasalahan yang muncul pada saat perlakuan tindakan pada siklus pertama. Program latihan mendapat perhatian yang lebih mengingat responden adalah masih kelas VII A SMP yang rata-rata bukan pemain bolavoli.

a. Tahap Perencanaan Siklus kedua

Berdasarkan hasil refleksi I, peneliti mencatat beberapa masalah yang muncul, sehingga pada rancangan tindakan kedua ini akan

mengalami beberapa perubahan demi perbaikan yang terjadi pada siklus pertama dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)
- 2) Mempersiapkan jenis-jenis latihan yang akan dilakukan yaitu pemanasan (*warming up*), mengangkat beban, latihan servis atas, game, dan pendinginan
- 3) Membuat persiapan format-format untuk melakukan tes awal secara maksimal
- 4) Menentukan media yang akan digunakan untuk latihan beban pergelangan tangan berupa botol bekas berisi pasir seberat 1/2 kg dan bola sebanyak 2 buah.
- 5) Peneliti menyusun alat pengumpul data berupa
 - a) Lembar hasil tes awal
 - b) Lembar pengamatan
 - c) Catatan lapangan yang terjadi pada proses pelaksanaan
 - d) Lembar hasil tes akhir
- 6) Peneliti menyusun rencana pengolahan data kualitatif dan deskriptif

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus Kedua

Peneliti sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan akan melaksanakan program latihan yang sudah disusun dengan langkah-langkah:

1) Pemanasan (*warming up*)

Pemanasan mempunyai dua tujuan penting yaitu *pertama*, menarik dan memanaskan otot-otot punggung, tangan dan kaki, *kedua*, menyiapkan denyut jantung hingga tubuh dapat bergerak secara berangsur-angsur untuk mendapatkan denyut jantung yang lebih tinggi dalam fase aerobik adapaun pelaksanaannya sebagai berikut:

- a) Menundukkan kepala, merentangkan leher samping kanan dan kiri
- b) Merentangkan bahu dan lengan
- c) Melipatkan tangan kesamping depan dada kanan dan kiri
- d) Melipatkan badan ke samping
- e) Menggantungkan tubuh
- f) Mengangkangkan kaki
- g) Menekan satu lutut dekat dengan pertengahan dada kanan dan kiri.

2) Inti dari penelitian dengan langkah-langkah

- a) Memberikan pengarahan kepada siswa cara melakukan latihan angkat beban pada pergelangan tangan seberat 1/2 kg
- b) Mengangkat beban botol bekas berisi pasir dengan berat 1/2 kg sebanyak 60 kali dalam 3 menit, pada perlakuan ini difungsikan sebagai adaptasi otot pergelangan tangan mengingat responden adalah pemula dan banyak yang tidak mengenal teknik dropshot dan peneliti selalu melakukan pengamatan agar siswa dapat

melaksanakan dengan sebaik-baiknya.

- c) Memberikan istirahat 1 menit
- d) Melakukan kembali mengangkat barbel dengan berat 1/2 kg sebanyak 60 kali. Pada saat melakukan siswa diberi kesempatan untuk bertanya atau menyampaikan keluhan yang dialami pada saat melakukan angkat beban dengan kelompok maupun individu.
- e) Memberikan istirahat 1 menit
- f) Melakukan latihan *dropshot* dengan cara berkelompok dan diumpun bergantian satu kelompok terdiri dari 4 siswa diberikan waktu 10 menit. Peneliti mengarahkan cara melakukan servis atas yang benar mulai dari posisi tangan, kaki, pandangan, punggung dan gerak lanjutan.

3) Kegiatan Pendinginan (*warming down*)

Melakukan gerakan-gerakan ringan dengan penguluran sederhana dan pelan-pelan. Peneliti bersama siswa saling memberikan pendapat setelah melakukan latihan, sehingga diketahui apakah yang menjadi masalah siswa. Mengevaluasi selama kegiatan berlangsung dan memotivasi siswa untuk perbaikan pada latihan selanjutnya.

c. Observasi dan Interpretasi

Pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan dengan pengamatan pada proses pelaksanaan penelitian berupa aktivitas peserta didik dalam kegiatan melatih otot pergelangan tangan dengan cara mengangkat beban dengan berat 1/2 kg dengan tujuan untuk

membantu siswa melakukan servis atas dengan baik dan benar saat melakukan latihan bolavoli.

Peneliti dibantu oleh kolaborator mengamati dari proses awal hingga akhir sehingga diperoleh data-data yang dapat dicatat yang kemudian sebagai acuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian ini. Analisis diperoleh dari hasil tes awal, saat melakukan latihan angkat beban serta melakukan servis atas dalam permainan bolavoli. Data tentang peningkatan kemampuan melakukan servis atas yang baik dan benar dapat dilakukan pada proses pengamatan selama latihan, sehingga setiap pertemuan di evaluasi peningkatan kemampuan melakukan servis atas dan teknik melakukan servis atas dengan membandingkan hasil tes awal dengan latihan yang sedang berlangsung.

d. Analisis dan Refleksi

Hasil pengamatan siklus ke kedua dicatat dan selanjutnya didiskusikan dan dibandingkan dengan siklus ke pertama selanjutnya digunakan untuk menghasilkan rekomendasi dan saran pelaksanaan dilapangan.

3. Siklus Ketiga

Rancangan siklus ketiga merupakan rancangan perbaikan dari siklus kedua dan seterusnya, termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi, analisis, dan refleksi yang mengacu pada siklus berikutnya.

Siklus ketiga tidak akan diperlukan jika pencapaian indikator akhir telah terpenuhi pada siklus II yaitu pada tanggal 07 Oktober 2020.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Selintas *Setting* Penelitian

Dari pengamatan pertama banyak siswa perempuan lebih senang bergerombol dan berbicara sendiri dengan teman-temannya, siswa laki-laki lebih senang bermain sendiri. Alat berupa net/jaring voli yang digunakan belum dipersiapkan/terpasang sehingga waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk belajar tersita ntuk memasang net.

B. Deskripsi Temuan Penelitian

1. Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan survei awal yang dilakukan pada tanggal 16 September 2020 untuk mengetahui kondisi awal siswa. Hasil survei awal tersebut adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021 yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya bolavoli berjumlah 29 siswa terdiri dari 19 siswa putra dan 10 siswi putri.
2. Dari hasil pengamatan peneliti, siswa putri lebih senang bergerombol, bercerita sendiri serta merasa takut cedera saat melakukan servis atas, sedangkan pada siswa putra malah asik, bermain sendiri.

3. Dari hasil pengamatan peneliti, ketika siswa melakukan gerakan servis atas bolavoli, mereka melakukan seenaknya sendiri. Tidak sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru ketika memberikan penjelasan diawal pembelajaran inti. Selain itu, guru juga harus memberi koreksi yang sama pada setiap siswa yang melakukan kesalahan yang sama karena banyak siswa yang tidak memperhatikan ketika guru mengoreksi siswa lain yang sedang melakukan. Seharusnya siswa tidak melakukan kesalahan yang sama yang dilakukan oleh siswa lain apabila mereka memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan atau mengoreksi gerakan siswa.

Kondisi kemampuan servis atas bolavoli siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto. Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data pra tindakan penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada servis atas bolavoli. Adapun deskripsi data yang diambil terdiri dari: tes unjuk kerja kemampuan servis atas bolavoli (psikomotorik), pengamatan sikap (afektif), pemahaman konsep gerak (kognitif), dan lembar questioner siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Tahun Ajaran 2020/2021. Sebelum diberikan tindakan latihan beban botol berpasir, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2.5 Data hasil kemampuan servis atas bolavoli sebelum diterapkan latihan beban botol berpasir.

Aspek yang di ukur	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase (%)
Ketuntasan hasil belajar siswa (KKM=75)	Tuntas	4	13.80%
	Tidak Tuntas	25	86.20%
Jumlah		29	100%

Siswa yang tuntas:

$$p = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas}}{\sum \text{seluruh siswa}} \times 100\%$$

$$p = \frac{4}{29} \times 100\%$$

$$= 13.80\%$$

Siswa yang tidak tuntas:

$$p = \frac{\sum \text{siswa yang tidak tuntas}}{\sum \text{seluruh siswa}} \times 100\%$$

$$p = \frac{25}{29} \times 100\%$$

$$= 86.20\%$$

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil yang baik dengan prosentase ketuntasan belajar 13.80% siswa. Melalui deskripsi data awal yang diperoleh tersebut masing-masing menunjukkan kriteria keberhasilan kurang. Maka akan dilakukan tindakan dalam rangka untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar dan kemampuan servis atas bolavoli pada siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohman Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021. Melalui media latihan beban botol berpasir. Rencana

pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

2. Siklus I

a. Perencanaan Siklus I

Kegiatan perencanaan siklus I dilaksanakan pada hari rabu, 23 September 2020 di SMP Islam Baburrohmah. Peneliti dan guru kolaborasi jasmani mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus I termuat dalam rencana pelaksanaan pelaksanaan pembelajaran (RPP) siklus I. Pada penelitian Tindakan kelas (PTK) ini, peneliti membuat beberapa kesepakatan dengan siswa dalam hal peraturan selama pelaksanaan penelitian yaitu :

- 1) Setiap peserta didik yang mengikuti penelitian ini sanggup mengikuti sampai penelitian selesai.
- 2) Setiap peserta didik hadir tepat waktu yaitu mulai pukul 07.00 s/d 09.00 WIB pembelajaran di sekolah.
- 3) Setiap peserta didik mengikuti skenario penelitian yang telah disusun oleh peneliti, agar proses penelitian dapat berjalan seperti yang diharapkan.
- 4) Memberikan kesempatan pada siswa yang ingin melanjutkan bermain bolavoli setelah penelitian selesai.

Kesepakatan ini memberikan dampak yang positif terhadap peserta didik yaitu menghasilkan kedisiplinan kehadiran dan pelaksanaan penelitian sehingga dapat berjalan sesuai dengan program latihan yang sudah tersusun. Penelitian ini banyak diminati peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021. Hal ini dapat dibuktikan dengan kehadiran yang rata-rata 100%. Pada tahap perencanaan ini akan diajukan beberapa perlakuan sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)
- 2) Mempersiapkan jenis-jenis latihan yang akan dilakukan yaitu
- 3) pemanasan (*warming up*), mengangkat beban, latihan servis atas, dan pendinginan
- 4) Membuat persiapan format-format untuk melakukan tes awal secara
- 5) Maksimal dengan mulai servis atas sebanyak 10 kali
- 6) Menentukan media yang akan digunakan untuk latihan beban pergelangan tangan berupa botol bekas berisi pasir seberat 1/2 kg dan bola sebanyak 2 buah.
- 7) Peneliti menyusun alat pengumpul data berupa:
 - a) Lembar hasil tes awal
 - b) Lembar pengamatan
 - c) Catatan lapangan yang terjadi pada proses pelaksanaan
 - d) Lembar hasil tes akhir
- 8) Peneliti menyusun rencana pengolahan data kualitatif dan

deskriptif.

b. Pelaksanaan Siklus I

Peneliti sebagai guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan akan melaksanakan program latihan yang sudah disusun dengan langkah-langkah:

1) Pemanasan (*warming up*)

Pemanasan mempunyai dua tujuan penting yaitu *pertama*, menarik dan memanaskan otot-otot punggung, tangan dan kaki, *kedua*, menyiapkan denyut jantung hingga tubuh dapat bergerak secara berangsur-angsur untuk mendapatkan denyut jantung yang lebih tinggi dalam fase aerobik adapaun pelaksanaannya sebagai berikut:

- a) Menundukkan kepala, merentangkan leher samping kanan dan kiri
- b) Merentangkan bahu dan lengan
- c) Melipatkan tangan kesamping depan dada kanan dan kiri
- d) Melipatkan badan ke samping
- e) Menggantungkan tubuh
- f) Mengangkangkan kaki
- g) Menekan satu lutut dekat dengan pertengahan dada kanan dan kiri

2) Inti dari penelitian dengan langkah-langkah

- a) Memberikan pengarahan kepada peserta didik cara melakukan servis atas yang baik dan benar
- b) Melakukan pengamatan agar siswa dapat melaksanakan tugas yang diberikan dengan sebaik-baiknya.
- c) Memberikan istirahat 2 menit

3) Kegiatan Pendinginan (*warming down*)

Melakukan gerakan-gerakan ringan dengan penguluran sederhana dan pelan-pelan. Peneliti bersama siswa saling memberikan pendapat setelah melakukan latihan, sehingga diketahui apakah yang menjadi masalah siswa. Mengevaluasi selama kegiatan berlangsung dan memotivasi siswa untuk perbaikan pada latihan selanjutnya.

c. Observasi dan Interpelasi Siklus I

Peneliti dibantu oleh kolaborator mengamati dari proses awal hingga akhir sehingga diperoleh data-data yang dapat dicatat yang kemudian sebagai acuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian ini. Analisis diperoleh dari hasil tes awal, saat melakukan servis atas. Data tentang peningkatan kemampuan melakukan servis atas yang baik dan benar dapat dilakukan pada proses pengamatan selama latihan, sehingga setiap pertemuan di evaluasi peningkatan kemampuan melakukan servis dengan membandingkan hasil tes awal dengan latihan yang sedang berlangsung.

d. Analisis dan Refleksi Siklus I

Analisa data dan refleksi dilakukan penulis dalam kegiatan tersendiri dengan teman sejawat dan kolaborator pada hari yang sudah ditentukan sesuai jadwal. Kolabolator adalah Bashori, S.Pd. Selaku senior guru penjasorkes di SMP Islam Baburrohmah. Hasil dari refleksi tersebut dicatat dan menghasilkan rancangan tindakan pada siklus kedua rancangan tindakan lanjutan.

Peneliti dan kolaborator melakukan analisis melalui pengamatan pada siklus 1 dengan menyimpulkan data yang telah dikumpulkan dari hasil temuan-temuan dilapangan. Hasil penyimpulan data berupa permasalahan yang muncul dilapangan selanjutnya dipakai sebagai dasar untuk perancangan ulang dan tindakan ulang untuk siklus kedua.

Motivasi ingin dapat bermain bolavoli sangat tinggi, hal ini didukung dengan fasilitas sarana dan prasarana yang ada disekolah ini cukup memadai. Akan tetapi motivasi yang tinggi tidak didukung dengan kemampuan peserta didik dalam hal kemampuan bolavoli terutama servis atas yang benar.

Hal tersebut tercermin dari hasil tes awal yang dapat melakukan pukulan servis atas yang tepat dengan jumlah pukulan servis atas sebanyak 10 kali untuk setiap peserta didik dengan jumlah peserta didik 29 siswa. Seperti pada hasil tabel berikut dibawah ini

Tabel 2.6
 Rubrik Keterampilan Kemampuan Melakukan Servis Atas Pada
 Siklus I
 Siswa Kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto

No	NAMA SISWA	L / P	Nilai Proses	Predikat
1	AMF	L	75	Tuntas
2	AZD	L	75	Tuntas
3	ARR	L	65	Tidak Tuntas
4	AAP	L	65	Tidak Tuntas
5	AN	L	75	Tuntas
6	BTA	L	65	Tidak Tuntas
7	BR	P	75	Tuntas
8	CKH	P	70	Tidak Tuntas
9	DAS	P	70	Tidak Tuntas
10	DW	P	65	Tidak Tuntas
11	DS	P	70	Tidak Tuntas
12	FNS	L	65	Tidak Tuntas
13	GFP	L	75	Tuntas
14	MHKS	L	65	Tidak Tuntas
15	MRR	L	75	Tuntas
16	MZUA	L	65	Tidak Tuntas
17	MFI	L	65	Tidak Tuntas
18	MFA	L	75	Tuntas
19	MJM	L	65	Tidak Tuntas
20	MSIJ	L	75	Tuntas
21	MFH	L	70	Tidak Tuntas
22	NMS	P	75	Tuntas
23	NM	P	70	Tidak Tuntas
24	O	P	65	Tidak Tuntas
25	RVI	P	80	Tuntas
26	RWA	L	65	Tidak Tuntas
27	TH	L	75	Tuntas
28	TSHH	P	75	Tuntas
29	Y	L	65	Tidak Tuntas

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan melakukan pukulan servis atas peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah masih belum dapat diharapkan yaitu dibawah 50%. Pada siklus I ini peserta didik diberi tidak diberi perlakuan berupa latihan mengangkat

beban pada pergelangan tangan dengan menggunakan botol bekas yang berisi pasir dengan berat 1/2 kg. Hal ini sesuai dengan skenario penelitian.

Hasil dari tindakan pada siklus I pertemuan kesatu, peserta didik banyak mengalami keluhan pada pergelangan tangan, akan tetapi setelah pertemuan ke dua sampai selanjutnya keluhan oleh peserta didik sudah tidak ada lagi karena terjadi adaptasi otot terhadap beban yang diberikan dilakukan secara mandiri diluar jam pelajaran sehingga pada siklus berikutnya peserta didik akan lebih siap.

Setelah dilakukan pemberian latihan pada pergelangan tangan secara berkelanjutan, peserta didik merasa ringan dalam melakukan servis atas. Hasil yang nampak pada siklus I ini belum adanya perubahan karena ada beberapa peserta didik yang belum menguasai dengan baik servis atas, Oleh karena itu beberapa peserta didik diberikan latihan berupa penambahan jumlah latihan servis atas yang lebih banyak frekuensinya.

e. Deskripsi Data Siklus 1

Selama pelaksanaan siklus 1 maka peneliti dan Bapak Bashori, S.Pd selaku guru kolaborasi melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data yang diambil terdiri dari: tes unjuk kerja kemampuan servis atas bolavoli (psikomotorik), pengamatan sikap (afektif), pemahaman konsep gerak (Kognitif) dan lembar questioner siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohman Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021.

Kondisi kemampuan servis atas bolavoli sebelum sebelum diberikan media latihan beban disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2.7 Data hasil kemampuan servis atas bolavoli sebelum diterapkan media latihan beban botol berpasir.

Aspek yang di ukur	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase (%)
Ketuntasan hasil belajar siswa (KKM=75)	Tuntas	12	41.38%
	Tidak Tuntas	17	58.62%
Jumlah		29	100%

Siswa yang tuntas:

$$p = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas}}{\sum \text{seluruh siswa}} \times 100\%$$

$$p = \frac{12}{29} \times 100\%$$

$$= 41.38\%$$

Siswa yang tidak tuntas:

$$p = \frac{\sum \text{siswa yang tidak tuntas}}{\sum \text{seluruh siswa}} \times 100\%$$

$$p = \frac{17}{29} \times 100\%$$

$$= 58.62\%$$

Berdasarkan hasil deskripsi data pra tindakan, hasil kemampuan servis atas kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Tahun Ajaran 2020/2021 setelah diberikan Tindakan 1 adalah dengan prosentase tuntas

41.38% dan prosentase tidak tuntas 58.62%. Sejumlah 12 peserta didik telah mencapai kriteria tuntas sedangkan 17 peserta didik belum tuntas.

3. Siklus II

Siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam siklus I, rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan belum sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan siklus I, karena merupakan perbaikan dari siklus I, program latihan akan mendapat perhatian yang lebih mengingat responden adalah masih kelas VII A SMP yang rata-rata bukan pemain bolavoli. Adapun tahapan yang dilakukan pada siklus II ini diantaranya:

a. Perencanaan Siklus II

Kegiatan perencanaan tindakan II dilaksanakan pada hari Rabu, 7 Oktober 2020, di SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto. Berdasarkan hasil refleksi I, peneliti mencatat beberapa masalah yang muncul, sehingga pada rancangan tindakan kedua ini akan mengalami beberapa perubahan demi perbaikan yang terjadi pada siklus pertama dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)
- 2) Mempersiapkan jenis-jenis latihan yang akan dilakukan yaitu pemanasan (*warming up*), mengangkat beban, latihan servis atas, game, dan pendinginan
- 3) Membuat persiapan format-format untuk melakukan tes awal

secara maksimal.

- 4) Menentukan media yang akan digunakan untuk latihan beban pergelangan tangan berupa botol bekas berisi pasir seberat 1/2 kg dan bola sebanyak 2 buah.
- 5) Peneliti menyusun alat pengumpul data berupa:
 - 1) Lembar hasil tes awal
 - 2) Lembar pengamatan
 - 3) Catatan lapangan yang terjadi pada proses pelaksanaan
 - 4) Lembar hasil tes akhir
- 6) Peneliti menyusun rencana pengolahan data kualitatif dan deskriptif.

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus 2

Peneliti sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan akan melaksanakan program latihan yang sudah disusun dengan langkah-langkah:

1) Pemanasan (*warming up*)

Pemanasan mempunyai dua tujuan penting yaitu *pertama*, menarik dan memanaskan otot-otot punggung, tangan dan kaki, *kedua*, menyiapkan denyut jantung hingga tubuh dapat bergerak secara berangsur-angsur untuk mendapatkan denyut jantung yang lebih tinggi dalam fase aerobik adapaun pelaksanaannya sebagai berikut:

- a) Menundukkan kepala, merentangkan leher samping kanan

dan kiri

- b) Merentangkan bahu dan lengan
- c) Melipatkan tangan kesamping depan dada kanan dan kiri
- d) Melipatkan badan ke samping
- e) Menggantungkan tubuh
- f) Mengangkangkan kaki
- g) Menekan satu lutut dekat dengan pertengahan dada kanan dan kiri

2) Inti dari penelitian dengan langkah-langkah

- a) Memberikan pengarahan kepada siswa cara melakukan latihan angkat beban pada pergelangan tangan seberat 1/2 kg
- b) Mengangkat beban botol bekas berisi pasir dengan berat 1/2 kg sebanyak 60 kali dalam 3 menit, pada perlakuan ini difungsikan sebagai adaptasi otot pergelangan tangan mengingat responden adalah pemula dan banyak yang tidak mengenal teknik dropshot dan peneliti selalu melakukan pengamatan agar siswa dapat melaksanakan dengan sebaik-baiknya.
- c) Memberikan istirahat 1 menit
- d) Melakukan kembali mengangkat barbel dengan berat 1/2 kg sebanyak 60 kali. Pada saat melakukan siswa diberi kesempatan untuk bertanya atau menyampaikan keluhan yang dialami pada saat melakukan angkat beban dengan kelompok maupun individu.

- e) Memberikan istirahat 1 menit
- f) Melakukan latihan dropshot dengan cara berkelompok dan diumpun bergantian satu kelompok terdiri dari 4 siswa diberikan waktu 10 menit. Peneliti mengarahkan cara melakukan servis atas yang benar mulai dari posisi tangan, kaki, pandangan, punggung dan gerak lanjutan.

3) Kegiatan Pendinginan (*warming down*)

Melakukan gerakan-gerakan ringan dengan penguluran sederhana dan pelan-pelan. Peneliti bersama siswa saling memberikan pendapat setelah melakukan latihan, sehingga diketahui apakah yang menjadi masalah siswa. Mengevaluasi selama kegiatan berlangsung dan memotivasi siswa untuk perbaikan pada latihan selanjutnya.

c. Observasi dan Interpelasi

Pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan dengan pengamatan pada proses pelaksanaan penelitian berupa aktivitas peserta didik dalam kegiatan melatih otot pergelangan tangan dengan cara mengangkat beban dengan berat 1/2 kg dengan tujuan untuk membantu siswa melakukan servis atas dengan baik, kuat dan benar saat melakukan latihan bolavoli.

Peneliti dibantu oleh kolaborator mengamati dari proses awal hingga akhir sehingga diperoleh data-data yang dapat dicatat yang kemudian sebagai acuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian ini. Analisis diperoleh dari hasil tes awal, saat melakukan latihan angkat

beban serta melakukan servis atas dalam permainan bolavoli. Data tentang peningkatan kemampuan melakukan servis atas yang baik dan benar dapat dilakukan pada proses pengamatan selama latihan, sehingga setiap pertemuan di evaluasi peningkatan kemampuan melakukan servis atas dan teknik melakukan servis atas dengan membandingkan hasil tes awal dengan latihan yang sedang berlangsung.

d. Analisis dan Refleksi

Hasil pengamatan siklus ke II dicatat dan selanjutnya didiskusikan dan dibandingkan dengan siklus ke I selanjutnya digunakan untuk menghasilkan rekomendasi dan saran pelaksanaan dilapangan. Dengan melihat dan mengamati hasil rekomendasi pada siklus I, peneliti melakukan beberapa perbaikan pada siklus ke II dengan hasil sebagai berikut.

Disamping itu juga ditambah dengan peningkatan frekuensi latihan mengangkat beban menjadi 60 kali dalam waktu 3 menit, perlakuan tersebut berfungsi sebagai penambahan beban secara perlahan sehingga diharapkan adanya peningkatan kinerja otot pada pergelangan dan lengan tangan.

Adapun hasil yang diperoleh pada siklus ke II ini adalah pembuktian bahwa siklus ke II mengalami peningkatan perubahan kemampuan servis atas. Berikut ini adalah data hasil servis atas bolavoli pada siklus ke II dibawah ini:

Tabel 2.8
Kemampuan Melakukan Servis Atas Bolavoli Pada Siklus II
Peserta Didik Kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten
Mojokerto

No	NAMA SISWA	L / P	Nilai Proses	Predikat
1	AMF	L	75	Tuntas
2	AZD	L	75	Tuntas
3	ARR	L	75	Tuntas
4	AAP	L	75	Tuntas
5	AN	L	75	Tuntas
6	BTA	L	75	Tuntas
7	BR	P	70	Tidak Tuntas
8	CKH	P	80	Tuntas
9	DAS	P	75	Tuntas
10	DW	P	80	Tuntas
11	DS	P	80	Tuntas
12	FNS	L	75	Tuntas
13	GFP	L	70	Tidak Tuntas
14	MHKS	L	75	Tuntas
15	MRR	L	75	Tuntas
16	MZUA	L	75	Tuntas
17	MFI	L	75	Tuntas
18	MFA	L	70	Tidak Tuntas
19	MJM	L	75	Tuntas
20	MSIJ	L	75	Tuntas
21	MFH	L	75	Tuntas
22	NMS	P	80	Tuntas
23	NM	P	80	Tuntas
24	O	P	75	Tuntas
25	RVI	P	80	Tuntas
26	RWA	L	70	Tidak Tuntas
27	TH	L	85	Tuntas
28	TSHH	P	75	Tuntas
29	Y	L	70	Tidak Tuntas

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencanan yang dibuat pada rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) Siklus II
- 2) Motivasi siswa selama mengikuti proses belajar mengajar pada siklus II cenderung naik 80% sedangkan antusias siswa selama mengikuti proses belajar mengajar juga naik 80%. Adanya antusias dan respon siswa terhadap materi karena peneliti dan guru kolaborasi meminta bantuan teman dalam membantu memberikan pengawasan dan kontrol terhadap siswa dalam belajar.
- 3) Hasil pekerjaan siswa pada siklus II menunjukkan hasil yang meningkat dibandingkan dengan hasil yang diperoleh pada siklus I. Secara lebih detail hasil kerja siswa selama siklus II, dijelaskan sebagai berikut:
 - a) Sejumlah 24 siswa mencapai tuntas sedangkan 5 siswa tidak tuntas. Telah memenuhi target dengan capaian berhasil lebih dari target capaian yang diharapkan. melihat hasil yang diperoleh pada siklus II maka penelitian tindakan kelas telah memenuhi target dari rencana target yang diharapkan.

e. Deskripsi Data Siklus II

Selama pelaksanaan siklus II maka peneliti dan guru kolaborasi melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data yang diambil terdiri dari: tes unjuk kerja kemampuan servis atas bolavoli (psikomotor), pengamatan sikap/aktifitas siswa (afektif), pemahaman konsep gerak (kognitif) sesuai yang tercantum pada RPP dan lembar

questioner Siwa Kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021.

Kondisi peningkatan kemampuan servis atas bolavoli Siswa Kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021. Setelah diberikan tindakan II media latihan beban botol berpasir disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2.9 Data hasil kemampuan servis atas bolavoli sesudah diterapkan media latihan beban botol berpasir.

Aspek yang di ukur	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase (%)
Ketuntasan hasil belajar siswa (KKM=75)	Tuntas	24	82.76%
	Tidak Tuntas	5	17.24%
Jumlah		29	100%

Siswa yang tuntas:

$$p = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas}}{\sum \text{seluruh siswa}} \times 100\%$$

$$p = \frac{24}{29} \times 100\%$$

$$= 82.76\%$$

Siswa yang tidak tuntas:

$$p = \frac{\sum \text{siswa yang tidak tuntas}}{\sum \text{seluruh siswa}} \times 100\%$$

$$p = \frac{5}{29} \times 100\%$$

$$= 17.24\%$$

Berdasarkan hasil deskripsi data awal, kemampuan servis atas siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun

Ajaran 2020/2021, setelah diberikan tindakan II adalah 82.76% sedangkan sisanya 17.24%. Sejumlah 24 siswa mencapai kriteria tuntas sedangkan 5 siswa lainnya tidak tuntas.

C. Pembahasan dan Pengambilan Simpulan

Pada kondisi awal diperoleh hasil kemampuan servis atas bola voli yang kurang maksimal. Pada kondisi awal hanya 4 siswa (13.80%) yang mencapai kriteria tuntas sedangkan sisanya belum. Pada akhir siklus I sejumlah siswa 12 siswa (41.38%) mencapai kriteria tuntas. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan sejumlah 24 siswa (82.76%) mencapai kriteria tuntas.

Perbandingan kemampuan servis atas bolavoli melalui media latihan beban botol berpasir pada peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021 dari pra tindakan/siklus ke siklus I dan siklus II dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3.0 Perbandingan Kemampuan servis atas bolavoli antar siklus setelah diterapkan media latihan beban botol berpasir

Aspek yang diukur	Keterangan	Pra Tindakan		Siklus I		Siklus II	
		Jumlah Siswa	Prosentase	Jumlah Siswa	Prosentase	Jumlah Siswa	Prosentase
Kemampuan Servis atas	Tuntas	4	13.80%	12	41.38%	24	82.76%
	Tidak Tuntas	25	86.20%	17	58,62%	5	17.24%
Jumlah		29	100%	29	100%	29	100%

Melalui tabel perbandingan kemampuan servis atas siswa kelas VII SMP Islam Baburrohmah Tahun Ajaran 2020/2021 terjadi peningkatan hasil belajar siswa mulai dari data pra tindakan, siklus I dan Siklus II.

Selama pelaksanaan tindakan pada setiap pertemuan dari siklus I sampai siklus II guru dan observer juga melakukan pengamatan terhadap tindakan penerapan pendekatan bermain yang diterapkan pada siswa. Secara keseluruhan hasil capaian aktivitas dan hasil belajar siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021 pada materi servis atas bolavoli dapat dilihat melalui pemaparan tabel pencapaian aktivitas dan hasil belajar siswa sebagai berikut:

Tabel 3.1 Prosentase Target Capaian Hasil Kemampuan Servis Atas Bolavoli

Aspek yang diukur	Presentase target capaian			Cara Mengukur
	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II	
Ketuntasan hasil belajar teknik dasar servis atas bolavoli	13.80%	41.38%	82.76%	Diukur melalui ketuntasan belajar siswa pada materi servis atas bolavoli melalui hasil penjumlahan (aspek kognitif, afektif dan psikomotorik) dengan KKM sekolah yaitu 75

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa pendapat yang tertera dalam latar belakang yang mengatakan bahwa menerapkan media yang tepat sangat penting dalam proses pembelajaran. Untuk menerapkan pembelajaran yang mampu memicu motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran yang tepat, media yang tepat dapat memperlihatkan contoh keterampilan yang menyangkut gerak terbukti dan sesuai dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

D. Kendala dan Keterbatasan

Kendala dan keterbatasan yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dari hasil pengamatan peneliti, siswa putri lebih senang bergerombol, bercerita sendiri serta merasa takut cedera saat melakukan servis atas, sedangkan pada siswa putra malah asik bermain sendiri.
2. Dari hasil pengamatan peneliti, ketika siswa melakukan gerakan servis atas bolavoli, mereka melakukan seenaknya sendiri. Tidak sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru ketika memberikan penjelasan diawal pembelajaran inti. Selain itu, guru juga harus memberi koreksi yang sama pada setiap siswa yang melakukan kesalahan yang sama karena banyak siswa yang tidak memperhatikan ketika guru mengoreksi siswa lain yang sedang melakukan. Seharusnya siswa tidak melakukan kesalahan yang sama yang dilakukan oleh siswa lain apabila mereka memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan atau mengoreksi gerakan siswa.

3. Guru kesulitan menemukan model dan media yang tepat. Model pembelajaran yang monoton atau konvensional mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, perhatian siswa pada pembelajaran pun kurang sehingga akan berdampak pada rendahnya kemampuan dan hasil belajar servis atas bolavoli siswa.
4. Siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran servis atas bolavoli sebab guru kurang memiliki model mengajar yang tepat dalam pembelajaran servis bolavoli, dalam memberikan pembelajaran bolavoli khususnya servis atas.
5. Banyak siswa yang berkeluh kesah saat mengangkat beban botol berpasir padahal itu adalah berat yang diperuntukkan untuk pemula
6. Banyak siswa yang merasa berat saat memukul bola servis atas bolavoli.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN-SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil suatu kesimpulan bahwa penggunaan media latihan beban pada pergelangan tangan dengan menggunakan bantuan media botol bekas yang berisi pasir dapat meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli pada peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021.

Media latihan beban botol berpasir ini sangat baik untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari siklus I dan siklus II. Pada kondisi awal hanya 4 siswa (13.80%) yang mencapai kriteria tuntas sedangkan sisanya belum. Pada akhir siklus I sejumlah siswa 12 siswa (41.38%) mencapai kriteria tuntas. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan sejumlah 24 siswa (82.76%) mencapai kriteria tuntas.

B. Saran-saran Untuk Tindakan Selanjutnya

Sesuai dengan simpulan dan implikasi hasil penelitian diatas serta dalam rangka ikut menyumbangkan pemikiran bagi guru dalam penguasaan belajar, khususnya bidang studi penjasorkes, maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

- a. Bagi peserta didik atau seorang atlet bolavoli kemampuan servis atas memang bukan satu-satunya yang harus dimiliki akan tetapi kemampuan servis atas yang baik akan dapat menghasilkan poin, sehingga besar kemungkinan dapat memenangkan suatu pertandingan.
- b. Siswa perlu meningkatkan berbagai aktifitas dan menerapkan berbagai model belajar sekaligus sebagai sarana memperluas pengetahuan dan wawasan serta belajar secara mandiri.

2. Bagi Guru

- a. Bagi para guru khususnya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, penelitian ini dapat dipakai sebagai tambahan model latihan atau variasi sehingga dapat meningkatkan kemampuan peserta didik khususnya cabang olahraga bolavoli.
- b. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan media/model untuk menyampaikan materi pembelajaran baik secara teori atau praktek.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Disarankan bagi peneliti dimasa mendatang untuk dapat mengembangkan penelitian tentang model pembelajaran yang lebih kreatif, media latihan yang lebih inovatif serta lebih kreatif. Diharapkan juga mampu meningkatkan hasil kemampuan peserta didik menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, Zulfar Djazet dan Imam Sadikun. 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Anandita. 2010. *Mengenal Olahraga Voli*. Bogor: Quadra.
- Arikunto, Suharsimi. .2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baechle, Thomas R., 2000. *Latihan Beban*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, Dieter. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner
- BSNP dan Pusat Kurikulum. 2006. *Hakekat Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.22*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko pekik. 2006. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Haryati, M. 2008. *Model dan Teknik Penilaian Pada Tingkat Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdinas.
- <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>. Di unduh pada 15 Oktober 2020)
- <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VII*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Edisi Revisi 2017.
- Kemmis, Stephen & Mc Taggart, Robin. 1998. *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University.
- Kokasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Presindo
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik, Untuk SMP Kelas 7*. Jakarta: PT Erlangga.

- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Direktorat Jenderal Olahraga: Depdiknas.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pusataka Utama.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera.
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Somantri & Sujana. 2009. *Permainan Net*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Surakarta: Yogyakarta Jogja Global Media.
- Suharno HP. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sulistiyono. 2007. Pengaruh Latihan Beban Standing Triceps Extension dan Panjang Lengan Terhadap Keterampilan Lemparan Kedalam pada Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Biantara Kelompok Umur 17 Tahun Kota Semarang. *Jurnal UNNES*.
- Trisyono, Masrian dan Aminarni, 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Winarno, ME., I Sugiono. 2011. *Sejarah dan Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Universitas Negeri Malang: UM Press.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti.
- Yudiana, Y., & Subroto T. 2010. *Permainan Bolavoli*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.